

Gegrilde Bavette Steak met Verse Tomaten-Selderij Salade en Mierikswortel Dressing

Malse gemarineerde steak op een levendige tomaten-selderij salade met pittige mierikswortel dressing — een eiwitrijk, laag-GI maaltijd die het bloedsuiker stabiel houdt.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 5 min

Totaal: 15 min

Porties: 2

GL 3.5 / GI 31

Ingrediënten

lean cut, high protein bavette of skirt steak

selderijzaden, fijngestampt

for steak marinade Worcestershire-saus voor marinade

for grilling olijfolie voor het bestrijken

approximately 40g per stick selderijstengels, dun gesneden, bladeren gereserveerd

beefsteak, plum, cherry varieties gemengde tomaten, gesneden of gehalveerd

for horseradish dressing Worcestershire-saus voor dressing

for dressing olijfolie voor dressing

mierikswortel saus

rode wijnazijn

logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-bavette-steak-met-verse-tomaten-selderij-salade-en-mierikswortel-dressing

tomatenpuree

Instructies

Step 1

Plaats de bavette of skirt steak op een schoon snijplank. Stamp de selderijzaden met een vijzel en stamper of de achterkant van een lepel tot ze geurig zijn. Wrijf de gestampte selderijzaden gelijkmatig over beide zijden van de steak, gevolgd door een royale snuf zout en vers gemalen zwarte peper.

Step 2

Druppel 1 eetlepel Worcestershire-saus over de steak en masseer het in het vlees met je handen. Bestrijk beide zijden licht met olijfolie. Zet de gemarineerde steak opzij bij kamertemperatuur terwijl je de salade-ingrediënten voorbereidt.

Step 3

Was en snijd de selderijstengels dun diagonaal, reserveer de bladige toppen voor garnering. Bereid de gemengde tomaten voor door grotere variëteiten in punten te snijden en de cherrytomaatjes te halveren. Verdeel de selderijschijven en tomaten gelijkmatig over twee serveerplaten, schik ze in een aantrekkelijk patroon.

Step 4

In een kleine kom, klop de resterende eetlepel Worcestershire-saus, 1 eetlepel olijfolie, mierikswortel saus, rode wijnazijn en tomatenpuree tot glad en geëmulgeerd. Proef en pas de kruiding aan indien nodig. Zet de dressing opzij.

Step 5

Verhit een grillpan of gietijzeren skillet op hoog vuur tot zeer heet en net begin te roken. Plaats de gemarineerde steak in de pan en kook zonder te bewegen gedurende 2-3 minuten tot een donkere korst zich vormt. Keer de steak om en kook nog 2-3 minuten voor medium-rare, of langer als je je vlees liever meer doorbakken hebt.

Step 6

Verwijder de steak van het vuur en breng over naar een schoon snijplank. Dek losjes af met aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten. Deze rustperiode stelt de sappen in staat zich door het vlees te herverdelen, waardoor maximale malheid wordt gewaarborgd.

Step 7

Snijd de uitgerusde steak met een scherp mes tegen de draad in dunne stroken. Schik de gesneden steak over de voorbereide salades op elk bord. Druppel de mierikswortel dressing royaal over de steak en groenten, strooi dan de gereserveerde selderijbladeren erop als verse garnering. Serveer onmiddellijk terwijl de steak nog warm is.