

Lendebiefstuk op BBQ

 Bereiden in:

 Voorbereiding: 0 min.

 Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 stuk dunne lende van 500 gram of laat deze versnijden tot 2 plakken van 200-250 gram
- Gebruik een laksaus naar smaak, niet perse nodig.
- beetje olijfolie

Voedingswaarde

- mager vlees
- 164 kilocalorieën.
- 21,08 gram eiwit
- 8,24 gram vet waarvan 3,14 gram verzadigd vet is.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Lendebiefstuk op BBQ

Bereiding

1 Smeer het vlees in met een beetje olie.

BEREIDING OP DE BARBECUE

2 De barbecue goed heet? Ongeveer 300 graden?

3 Leg de biefstuk op het heetste deel van de barbecue.

4 Rooster het vlees ongeveer 4 minuten, maar check het elke minuut even omdat laksaus eerder aanbrandt.

5 Draai het vlees vervolgens om en leg ze nu wat meer naar de buitenkant van de barbecue zodat het rustig door kan garen.

6 Rooster deze kant ook ongeveer 4 minuten. In de laatste minuut nog een keertje het vlees lakken

8 Kerntemperatuur tussen de 48-50 °C.

7 Haal het vlees van de barbecue.

Laat het vlees zeker 5 minuten rusten voordat je het aansnijdt. Snijd het in dunne plakjes en geniet!

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten