

Steak salad met cote a l'os van de barbecue

Ingrediënten

- 500 gram côte à l'os
- 2 el theerub
- 250 gram peultjes
- 250 gram sugarsnaps
- 1 paksoi
- 2 komkommers
- 1 rode peper
- 4 takjes verse munt
- 2 limoenen
- 2 el vissaus
- 4 el sesamololie
- 50 gram geroosterde cashewnoten
- zonnebloemolie
- versgemalen peper
- zout

Bereidingswijze

- Rub de côte à l'os stevig met de theerub en laat even intrekken.
- Maak de peultjes en de sugarsnaps schoon. Snijd de peultjes in ragfijne julienne en schep in een kom.
- Blancheer de sugarsnaps 3 minuten, spoel direct koud en laat goed uitlekken. Voeg toe aan de peultjes.
- Was de paksoi en snijd de bladeren grof, voeg toe aan de peultjes.
- Schaaf linten van de komkommer met behulp van een mandoline en voeg eveneens toe aan de peultjes.
- Snijd de helft van de rode peper in ringetjes en voeg toe aan de groenten.
- Snijd de rest van de peper ragfijn. Pluk de muntblaadjes, snijd 1/3 ragfijn en voeg de rest van de blaadjes toe aan de groenten.
- Meng de fijngesneden peper met de muntblaadjes en voeg de sesamololie, een scheutje zonnebloemolie, de vissaus en het sap en de rasp van de limoenen toe. Hak de helft van de cashewnoten zeer fijn en voeg toe. Breng de dressing eventueel op smaak met zout en peper.
- Verwarm een scheutje zonnebloemolie in een bakpan en bak de côte à l'os aan beide kanten stevig aan. Zet het vuur lager en laat (afhankelijk van de dikte) doorgaren tot de gewenste cuisson.
- Laat het vlees nog even rusten en snijd vervolgens in dunne tranches.
- Maak de groenten aan met een deel van de dressing en dresseer op een grote schaal. Verdeel er het getrancheerde vlees overheen en lepel er nog wat extra dressing over.
- Bestrooi met de rest van de cashewnoten en garneer eventueel met muntblaadjes.

