



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluyvers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BBQ-RECEPT MET BIEFSTAEK EN ZOETE AARDAPPEL



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 150 g zoete aardappelen, geschild
- 125 g biefsteak
- 1 el Heinz sweet garlic vleessaus
- 1 stronk witloof
- 1 citroen
- enkele snoeptomaatjes
- 1 dikke wortel
- 1 lente-uitje
- een plukje tuinkers
- peper, zout, tijm en rozemarijn



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Schil de zoete aardappelen en snij ze in groffe stukken.
- Schik ze in een aluminium schaal geschilt voor de BBQ.
- Kruid met peper, zout, thijm en rozemarijn en laat ze zachtjes garen op de BBQ.
- Marineer de biefsteak met de Heinz Sweet Garlic vleessaus en laat het vlees garen op de BBQ.
- Was het witloof, verwijder de buitenste bladeren, snij fijn en besprenkel met wat citroensap om de kleur te behouden.
- Rasp de wortel fijn.
- Was het lente-uitje en snij eveneens in fijne reepjes.
- Was de tuinkers.
- Maak een slaatje met de witloofsnippers, de geraspte wortelen, de snoeptomaten, de reepjes lente-ui en de tuinkers.
- Dien het slaatje op met de zoete aardappelstukjes op de BBQ gebakken samen met de gemarineerde biefsteak die eveneens op de BBQ werd gegrild.
- Laat het smaken!