



Mediterrane gegrilde entrecotes met kruidige courgette en tzaziki

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌿 2 el olijfolie
- 🌿 2 el gemengde kruiden fijngesneden, bijv. peterselie, munt, oregano, basilicum
- 🌿 2 entrecotes, dun
- 🌿 ½ komkommer geschild en geraspt
- 🌿 100 ml Griekse yoghurt
- 🌿 1 teentje knoflook, geperst
- 🌿 1 courgettes in schuine halve 1 cm dikke plakken
- 🌿 2 ansjovisfilets blikje, uitgelekt, fijngesneden

MATERIAAL: grillpan, koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Meng 1 eetlepel olie met 1 el van de kruiden en bestrijk de entrecotes ermee.
2. Druk de komkommer goed uit in een zeef, zodat er nog weinig vocht inzit en meng met de yoghurt, helft van de knoflook en rest van de kruiden.
3. Breng op smaak met zout en peper en zet de tzatziki* apart.
4. Stoom (in een stoommandje of een vergiet boven een laagje kokend water) of kook de courgette in 2-3 min beetgaar, stort in een vergiet, spoel koud en laat goed uitlekken.
5. Verwarm 1 el olie in de koekenpan op halfhoog vuur en bak de ansjovis en rest van de knoflook zachtjes 2 minuten.
6. Schep de courgette erdoor, warm goed door en breng op smaak met peper.
7. Verhit de grillpan goed voor.
8. Bak de entrecotes in 4-6 minuten (afhankelijk of je ze rood of rosé wilt) en keer ze halverwege.
9. Serveer met de tzaziki en courgette.

TIP: Lekker met frites of brood.

TIP: Tzaziki is ook kant en klaar in de meeste supermarkten in het koelvak verkrijgbaar, dus wie nog sneller klaar wil zijn, kiest daarvoor.

BRON: deliciousmagazine.nl

