



Lunch

Matig sallad med flankstek

Här kommer en fräsch och matig sallad – snabblagad och med massor av smak! Det som är bra med sallader är att man kan ha i precis vad man vill, detta receptet går hur bra som helst att ändra!

4 portioner

Ca 15 min

Ingredienser

- 600 g flankstek
- 1 l plockad sallad
- 100 g färska champinjoner, skivade
- 2 tomater, i klyftor
- 10 cm gurka, i tärningar
- 2 avokador, i grova bitar
- 100 g sockerärtor, tunt strimlade
- 3 msk dijonsenap
- 3 msk vitvinsvinäger
- 2 dl olivolja
- 2 msk vatten
- salt
- peppar
- smör, att steka i
- timjankvist till stekning



Gör såhär

1. Krydda köttet med salt och peppar, stek sedan köttet i smör på medelhög värme tillsammans med en timjankvist cirka 3 minuter på varje sida.
2. Låt köttet vila 5 minuter på skärbräda innan du skivar den tunt och lägger ovanpå salladen.
3. Blanda samman dijonsenap, vinäger, vatten och olja till en dressing, smaka av med salt och peppar.
4. Blanda upp dressingen med grönsakerna och smaka av med salt, lägg upp på fat och toppa med köttet.
5. Njut!