

Bloemkoolcouscous met biefstukreepjes

PS
PowerSlim



VOORBEREIDING: 30 MINUTEN
BEREIDING: 10 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de Kikkoman sojasaus samen met 1 knoflookteentje in een kom. Voeg de biefstukreepjes toe en laat voor circa 20 minuten marineren. Snijd de bloemkool in stukken en maal in de keukenmachine fijn tot kleine korreltjes. Verhit de olijfolie in een pan, voeg het andere teentje knoflook toe en bak de biefstukreepjes aan beide kanten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Voeg de bloemkoolcouscous, paprika en champignons toe en bak nog voor circa 10 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout. Verdeel tenslotte de geraspte wortel over het gerecht.

*Tip:
eventueel garneren
met verse kruiden
(basilicum, tijm
en/of rozemarijn
etc.)*

Ingrediënten:

- 400 g biefstuk in reepjes
- 1 bloemkool
- 2 rode paprika's in blokjes
- 1 bakje kastanjechampignons in plakjes
- 1 winterpeen, geraspt
- 3 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Zout
- Peper

Extra:

- Keukenmachine



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 2A
190	26,1 g	5,8 g	6,1 g	