PS. food & lifestyle

FASE 2C

Bloemkoolcouscous met biefstukreepjes

40 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**369 Kcal**
Koolhydraten	**21.7 g**
Eiwitten	**34.7 g**
Vet	**13.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g biefstuk in reepjes
- 150 g bloemkool
- 75 g maïs
- 1 wortel, geraspt
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook geperst
- Peper
- Zout
- Extra: keukenmachine

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, maïs en geraspte wortel toe en bak nog voor circa 10 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout.

TIP: EVENTUEEL GARNEREN MET VERSE KRUIDEN (BASILICUM, TIJM EN/OF ROZEMARIJN ETC.).