

1A+1B Vlees

Biefstuk met champignons op een bedje van spinazie

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de knoflook en ui aan. Voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is. Breng ondertussen de biefstuk op smaak met peper en zout en bak in een andere koekenpan circa 5 minuten per zijde op laag vuur. Leg de biefstuk op een bord en bedek met aluminiumfolie. Laat circa 5 minuten rusten. Bak de champignons in dezelfde koekenpan als de biefstuk. Verdeel de spinazie over een bord en leg daaroverheen de biefstuk met champignons.

Ingrediënten

- [ ] 100 g biefstuk
- [ ] 200 g verse spinazie
- [ ] 100 g champignons in kwarten
- [ ] 0.5 ui, gesnipperd
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**380 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**32 g**