



1A+1B

Vlees

Mediterraan broodje biefstukpuntjes



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een wok en bak de courgette ca. 3 minuten. Voeg de biefstukreepjes en tomaat toe en bak deze kort mee. Breng het mengsel op smaak met chilipoeder, peper en zout. Gril het broodje kort tussen de grill, in de oven of broodrooster. Snijd het broodje driekwart open zodat een envelop ontstaat en vul het met het biefstuk-courgettemengsel.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 100 g courgette, in stukken
- ☐ 1 el olie van semi zongedroogde tomaatjes
- ☐ 1 semi zongedroogd tomaatje, fijngehakt
- ☐ 40 g biefstukreepjes
- ☐ Chilipoeder
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	277 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	16 g
Eiwit	23 g