



1A+1B

Vlees

Pittige biefspiesjes met gekleurde groente



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de biefstuk, aubergine en groene paprika in stukken, de bloemkool in roosjes, halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom. Bestrijk de groenten en het vlees met de marinade en laat minimaal 10 minuten intrekken. Rijg de groenten en het vlees om en om aan de spiesjes. Laat een grillpan goed heet worden. Gril de spiezen circa 5-6 minuten afhankelijk van de gewenste gaarheid van het vlees.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g biefstuk
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 25 g bloemkool
- ☐ 25 g aubergine
- ☐ 25 g groene paprika

Voedingswaarden per persoon

Energie	250 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	12 g
Vezels	2 g
Eiwit	28 g