

Maaltijdsalade met biefstuk en krieltjes (diner – 410 kcal)



WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT



Benodigheden per portie: • 150 gr krieltjes • 100 gr biefstukreepjes • 200 gr sperziebonen • 1 bosuitje, fijngesneden • 1 theelepel honing • 1 eetlepel olijfolie • 1 teentje knoflook

Bereidingswijze: Maak de boontjes schoon en kook ze beetgaar. Laat de krieltjes in de magnetron even warm garen of bak ze kort in een pan. Verhit in een wok een eetlepel olie en roerbak hierin op hoog vuur de biefstukreepjes 3-4 minuten. Roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met peper. Schep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui.



Yoga & Gezonde Voeding
SHARON