

MALSE BIEFSTUK MET GEWOKTE GROENTEN



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

- 1 malse biefstuk (kogel of haas) handpalm grootte en dikte
- Gemengde groenten (half bord)
- 1 theelepel olijfolie
- gehakte knoflook naar smaak
- ½ theelepel verse geraspte gember

Zout, peper en kruiden naar smaak

WAT MOET JE DOEN:

Gebruik een grillpan om de biefstuk te grillen.

Peper en zout het vlees naar smaak.

Roerbak de groenten met de olijfolie, knoflook en de gember (en voeg toe wat je nog meer lekker vindt).

Leg de groenten op een bord en de biefstuk er bovenop.

NB: voor de niet lijners onder ons: lekker met een frietje en een goede mayo. Eet smakelijk!

