1A+1B Meat

Biefstuk met champignons en bloemkoolrijst

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de champignons in plakjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de champignons toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de kookroom toe, breng op smaak met peper en zout en laat op laag vuur in circa 5 minuten inkoken. Breng ondertussen de biefstuk op smaak met peper en zout. Verhit de
2. roomboter in een pan en bak de biefstuk tot de gewenste gaarheid is bereikt. Wikkel de biefstuk in aluminiumfolie en laat even rusten. Verhit de overige olijfolie, roerbak de bloemkoolrijst circa 3 minuten en meng met de Italiaanse kruiden. Serveer met de biefstuk en romige champignons.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g runderbiefstuk
- [ ] 200 g champignons
- [ ] 50 g bloemkoolrijst
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el ui
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**366 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**33 g**