

Eet je VOLLAMEL

BEEF FAJITA BOWL



Serves: 1 | Prep: 5 Minutes | Cook: 10 Minutes

INGREDIENTS

- 200 gr Gele wortelnasi
- 100 gr biefstuk
- 50 gr Aubergine
- 50 gr Courgette
- 50 gr Paprika
- 15 gr Mais
- 10 gr Barbecuesaus
- 2 tl Texmex kruiden

METHOD

1. Snijd de goenten in blokjes en bak de groenten met de kruiden in de pan. Voeg hier ook de barbecuesaus aan toe.
2. In een koekenpan bak je de biefstuk 3 minuutjes aan elke kant gaar en laat het even rusten. In die koekenpan warm je nu de wortelnasi op met de texmex kruiden.
3. Nu verdeel je de wortelnasi over het bord, de groenten er overheen en verdeel de mais eroverheen en serveer met de biefstuk.

223 Kcal

Khd 22

Eiwit 24

Vet 2

Vezels 10