PS. food & lifestyle

FASE 1

Asperge met steak

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**241 Kcal**
Koolhydraten	**6.1 g**
Eiwitten	**29.5 g**
Vet	**10.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g biefstuk
- 200 g witte of groene asperges, witte geschild
- 1 el roomboter
- zout
- peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht met de deksel op de pan in nog eens 10 minuten gaar worden. Kruid de biefstuk met peper en zout. Verhit de boter in een pan en bak de biefstuk naar wens rauw, medium of doorbakken. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een bord. Snijd de biefstuk in mooie plakken en serveer met de asperges.

TIP: LEKKER MET PS. FOOD & LIFESTYLE KNOFLOOK KRUIDEN DRESSING.