PS. food & lifestyle

FASE 1

Varkensfilet met champignons en groene asperges

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**283 Kcal**
Koolhydraten	**3.9 g**
Eiwitten	**33.6 g**
Vet	**13.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g varkensfilet
- 100 g groene asperge(tips), eventueel doormidden gesneden
- 200 g champignon in stukjes
- 1 el roomboter
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit een halve eetlepel roomboter in een pan en braad de varkensfilet aan beide kanten bruin. Circa 1-2 minuten aan iedere kant. Haal het vlees uit de pan, leg op een bord en breng op smaak met peper en zout. Dek af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten. Verhit nu de rest van de roomboter in de pan en bak de asperges 4 minuten. Voeg de champignons toe en bak deze nog 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout en serveer bij de varkensfilet.

TIP: HOUD JE VAN PITTIG? BAK DAN OOK EEN HALVE OF ZELFS HELE RODE PEPER MEE MET DE ASPERGES EN DE CHAMPIGNONS.