



3 Meat

Couscous met wintergroenten



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de knolselderij, koolrabi, prei, kaneel, gember, sambal en een klein scheutje water toe. Breng op smaak met zout en peper en bak circa 3 minuten tot de groenten beetgaar zijn.
- 2 Bereid de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking. Bestrooi ondertussen de biefstuk royaal met peper en zout en bak in een koekenpan ca. 3 minuten per zijde. Zet het vuur uit en bedek de pan met aluminiumfolie. Laat de biefstuk nog 3 minuten rusten. Snijd de biefstuk vervolgens in mooie schuine plakken. Meng de groenten en kruiden met de couscous en verdeel de biefstukplakjes erover.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g biefstuk
- ☐ 1 opscheplepel volkoren couscous
- ☐ 50 g knolselderij, in blokjes
- ☐ 50 g koolrabi, in blokjes
- ☐ 50 g prei, in halve ringen
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 teentje knoflook, gesnipperd
- ☐ 1 el zonnebloemolie
- ☐ 1 mespunt kaneelpoeder
- ☐ 1 mespunt gemberpoeder
- ☐ 1 mespunt sambal
- ☐ 1 el koriander, fijngehakt
- ☐ 1 el bladselderij, fijngehakt
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	466 kcal
Koolhydraten	21 g
Vet	32 g
Eiwit	23 g