PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Bagel Bali

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de paksoi in stukjes, de komkommer in plakjes en de rode peper in hele dunne ringetjes. Kruid de biefstuk met peper en zout. Verhit de roomboter in de pan en bak de biefstuk om en om tot de gewenste gaarheid. Laat rusten in aluminiumfolie. Voeg in dezelfde pan de taugé en paksoi toe en bak 2-3 minuten. Roer de ringetjes rode peper door de sojasaus en snijd de biefstuk in reepjes. Snijd de bagel open en beleg met de komkommer, taugé, paksoi en de biefstukreepjes. Besprenkel met de sojadressing.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g biefstuk
- [ ] 25 g taugé
- [ ] 50 g paksoi
- [ ] 25 g komkommer
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ¼ Spaanse rode peper
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**336 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**13 g**
Eiwit	**26 g**