

BIEFSTUK STROGANOFF

HOOFDGERECHT VLEES

Voor 1 persoon

Ingrediënten

- 200 gr aardappelen
- 100 gr biefstuk
- 200 gr champignons, roerbakmix
- 1/4 zakje stroganoffsaus
- 1 groene paprika, in reepjes
- 40 ml melk, halfvol
- 10 gr bak en braad vloeibaar



BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Verhit ondertussen de boter in een pan en bak de biefstuk aan beide kanten bruin. Haal de biefstuk uit de pan en houd deze warm in aluminiumfolie. Schep de champignonmix en paprika in de- zelfde pan en roerbak de groenten ongeveer 5 minuten. Bereid ondertussen de saus voor volgens de bereidingswijze op de verpakking en meng deze door de groenten. Giet de aardappelen af en schenk de melk erbij. Stamp de aardappelen tot een gladde puree en breng op smaak met wat peper.

VOEDINGSWAARDE

Dit gerecht bevat 415 kcal per persoon • 47 gram koolhydraten • 32 gram eiwitten • 11 gram vetten

SERVEERTIP

Neem een metalen ring, die je vult met de aardappelpuree. Druk het met een lepel goed aan. De ring voorzichtig verwijderen en je hebt de puree prachtig gepresenteerd op je bord