

Kalfsoester met broccoli champignonssaus



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de broccoli in water met een bouillonblokje. Smoor in een kookpan de grof gesneden champignons in 1 el olijfolie. Kruid de kalfsoester met peper en zout en bak deze circa 3 minuten per kant in 1 el olijfolie. Draai het vuur uit en dek de pan af met aluminiumfolie. Vul de shaker met 80 ml koud water, voeg de helft van het zakje champignonsoep toe en schud goed. Voeg het mengsel toe aan de champignons en laat even kort verwarmen.

PS
PowerSlim



Ingrediënten:

- 120 g kalfsoester
- ½ zakje PowerSlim champignonsoep
- 2 el olijfolie
- 100 g champignons, grof gesneden
- 100 g broccoli

KCAL

340

EIWITTEN

32,0 g

KOOL-
HYDRATEN

3,5 g

VETTEN

22,0 g

FASE 1A + 1B