

# Mediterraan broodje biefstukpuntjes

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10-15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een wok en bak de courgette ca. 3 minuten. Voeg de biefstukreepjes en tomaat toe en bak deze kort mee. Breng het mengsel op smaak met chilipoeder, peper en zout. Gril het broodje kort tussen de grill, in de oven of broodrooster. Snijd het broodje driekwart open zodat een envelop ontstaat en vul het met het biefstuk-courgettemengsel.

*PS: vul aan met een lekkere frisse komkommersalade uit het PowerSlim kookboek!*

## Ingrediënten:

- PowerSlim Mediterraan broodje
- 100 g courgette in stukken
- 1 el olie van semi zongedroogde tomaatjes
- 1 semi zongedroogd tomaatje, fijngehakt
- 40 g biefstukreepjes
- Chilipoeder
- Peper en zout

KCAL

277

EIWITTEN

23,0 g

KOOL-  
HYDRATEN

9,4 g

VETTEN

16,4 g

FASE 1A + 1B