



vanaf  
**Stap 1**



## Biefstuk met wokgroenten

### Nodig voor 1 persoon

200 gr. Japanse  
wokgroenten

125 gr. biefstuk, in blokjes

Klein beetje versgeraspte  
gember

2 teentjes knoflook,  
geperst

2 bosuitjes, gesneden

$\frac{1}{2}$  rode peper,  
fijngesneden

Japanse kruiden  
zonder zout

1 el olijfolie

2 tl sesamolie

### Zo maak je het klaar

Doe een eetlepel olijfolie in een wok en  
fruit hierin de ui en knoflook aan.

Snijd de biefstuk in blokjes, doe hier Japanse  
kruiden overheen en voeg het toe aan de pan  
met ui en knoflook.

Bak de biefstuk gaar en rondom bruin.

Daarna is het tijd voor de groenten!  
Voeg deze toe aan de pan samen met  
de rode peper en wok dit een tijdje mee.

Als laatste doe je de bosuitjes en  
sesamolie erbij.

**Geniet ervan!**

### Dit recept bevat per persoon

200 gr groente,  
bereid ( $\frac{4}{5}$  portie)

1 portie eiwit

**THE 1:1 DIET**

by Cambridge Weight Plan®