



vanaf
Stap 1



Lauwwarme **salade** met **champignons** en **spinazie** met een tartaartje

Nodig voor **2 personen**

2 tartaartjes
van 125 gr per stuk
200 gr champignons,
in plakjes
2 teentjes knoflook,
geperst
1 sjalotje, gesnipperd
200 gr verse spinazie
100 gr haricots verts,
5 min gekookt
2 el olijfolie
Peper

Zo maak je het klaar

Verwarm de olie in een wok of koekenpan.
Fruit de knoflook en het sjalotje in de olie, voeg
de champignons en boontjes toe en wok dit mee.
Voeg als laatste de spinazie toe en laat het slinken.
Voeg naar smaak de sojasaus toe aan de
lauwwarme salade.
Kruid het tartaartje en bak deze op de gebruikelijke
manier. Serveren maar!

Tip

Vervang het tartaartje eens door een vega product.
Indien passend qua stap: voeg een drupje citroen-
sap toe aan de salade.

Geniet ervan!

Dit recept bevat per persoon

250 gr groente,
bereid (1 portie)
1 portie eiwit

THE 1:1 DIET

by **Cambridge**Weight Plan®