



2C

Fleisch

Blumenkohl couscous mit Steakstreifen



Zubereitungszeit
40 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Kikkoman Sojasoße zusammen mit 1 Knoblauchzehe in einer Schüssel vermengen. Die Steakstreifen hinzufügen und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Den Blumenkohl in Stücke schneiden und in der Küchenmaschine zu kleinen Körnchen fein mahlen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die andere Knoblauchzehe hinzufügen und die Steakstreifen auf beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Blumenkohl couscous, Mais und geriebene Karotte hinzufügen und noch ca. 10 Minuten braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Steak in Streifen
- ☐ 150 g Blumenkohl
- ☐ 75 g Mais
- ☐ 1 Karotte, gerieben
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ Extra: Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	369 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Fett	13 g
Eiweiß	34 g