



1A+1B

Mediterranes Brötchen mit Steakspitzen



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zucchini ca. 3 Minuten braten. Die Steakstreifen und die Tomate hinzufügen und kurz mitbraten. Die Mischung mit Chilipulver, Pfeffer und Salz würzen. Das Brötchen kurz unter dem Grill, im Ofen oder Toaster grillen. Das Brötchen zu drei Vierteln aufschneiden, sodass ein Umschlag entsteht, und mit der Steak-Zucchini-Mischung füllen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 100 g Zucchini, in Stücken
- ☐ 1 EL Öl von halbdgetrockneten Tomaten
- ☐ 1 halbdgetrocknete Tomate, fein gehackt
- ☐ 40 g Steakstreifen
- ☐ Chilipulver
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	277 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	16 g
Eiweiß	23 g