

2A

Fleisch

Salat mit Steakstreifen



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Zwiebel andünsten und die Steakstreifen medium in einer Pfanne braten. Den Salat und die Paprikastreifen auf einem Teller anrichten und die Steakstreifen darüber verteilen.
- 2 Mit Sojasoße abschmecken.

Zutaten

- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 50 g Eisbergsalat
- ☐ 120 g Steak, in Streifen
- ☐ 1 EL Sojasoße
- ☐ 1 gelbe Paprika, in Streifen
- ☐ ½ Zwiebel
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	277 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	11 g
Eiweiß	38 g