



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

BIEFSTUK MET GROENTEN EN OESTERSAUS (2 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 2 eetl. olijfolie
- 200 gram biefstuk, in smalle repen gesneden
- 150 gram wortel, in schuine, smalle repen gesneden
- 1 rode ui, in partjes gesneden
- 1 struik paksoi, gesneden
- oestersaus
- teen verse, uitgeperste knoflook

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak hierin de biefstukreepjes bruin in ongeveer 2-3 minuten. Schep de wortel, ui en paksoi erdoorheen en blijf omscheppen op hoog vuur 3-4 minuten tot het beetbaar is. Schep nu 2 eetlepels oestersaus en de knoflook erdoorheen.

Erg lekker met zilvervliesrijst of noodles.

Eet smakelijk!