



Gegrilde biefstuk spies met pepersaus en groenten couscous

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Pepersaus
- 200 g Doperwten
- 300 g Courgette
- 300 g Winterpeen
- 500 g Biefstuk
- 300 g Couscous

Instructie

1. Breng 550 ml water aan de kook. Kook de dopertwen hierin 5 minuten en schep ze eruit en breng het water weer aan de kook. Meng 2 eetlepels olie door de couscous. Giet het kokende water bij de couscous en laat het 5 minuten wellen.
2. Verhit de overige olie in een ruime koekenpan en roerbak eerst de wortelblokjes 2 minuten. Voeg de courgetteblokjes toe en roerbak nog ongeveer 3 minuten. Voeg de doperwten toe, warm nog even door en breng op smaak met zout, peper en citroensap.
3. Rijg de biefstukstukjes aan de satéprikkers en grill ze in een hete grill pan. Bereid de pepersaus volgens de aanwijzing op de verpakking.
4. Serveer de biefstukspiezen met de groenten couscous en pepersaus. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	39.06 g
Energie	384.43 kcal
vetten	9.64 g
Eiwit	35.22 g

30 Min

4 Porties