



Stap 7

Herfststamppotje

STAP 7

2 personen

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | 2 porties aardappelen, rijst, pasta

Ingrediënten

500 gr. boerenkool, onbereid | 200 gr. zoete aardappel, geschild
| 250 gr. hertenbiefstuk | mosterd, naar smaak | olijfolie
| 10 gr. roomboter | peper, naar smaak | snufje The 1:1 Diet
groentebouillon | 1L water

Bereiding

Snijd de zoete aardappel in stukken en leg die op de boerenkool in een ruime pan met één liter water. Kook in 20 minuten gaar.

Bestrooi de hertenbiefstuk met peper en bak deze in 2-3 minuten medium. Haal de biefstuk uit de pan en wikkel ze in een stuk aluminiumfolie.

Giet het water van de boerenkool en zoete aardappel af en voeg peper, bouillonpoeder, mosterd en roomboter toe. Maak met een stamper een stamppot.

Snijd de biefstuk in dunne reepjes en serveer bij de stamppot.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[®]