



Stap **5**

Knolselderijpuree met lamsvlees en yoghurt-muntsaus

STAP 5

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | $\frac{1}{3}$ portie zuivel

Ingrediënten

325 gr. knolselderij, onbereid | scheutje melk | 125 gr. lamsvlees | shoarmakruiden | olijfolie | verse munt | peterselie | 1 teentje knoflook, geperst | 50 gr. yoghurt

Bereiding

Kook de stukken knolselderij gaar. Voeg een scheutje melk toe en pureer dit met de staafmixer.

Marineer het lamsvlees 15 minuten met de shoarmakruiden en olijfolie. Gril het vlees kort totdat dit rosé is.

Meng ondertussen de yoghurt met de knoflook, munt en peterselie. Breng de saus op smaak met peper.

Serveer met groente of een salade naar keuze.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[™]