

BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET



BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET

Eetschema dag 2

Biefstuk met tomaten, paprika, champignons en olijven.

(voor 2 personen)

2a3 tomaten

0,5 ajuin

10 olijven zonder pit

1 rode paprika

175 gr champignons

2 magere biefstukken

Peper en zout

Snij de tomaat, paprika, ajuin, champignons en olijven in kleine blokjes.

Verwarm een grote pan en voeg een scheut olie toe. Doe eerst de ajuin in de pan en wacht tot hij bruin gebakken is, daarna voeg je de paprika toe en de champignons, wat later de tomaten blokjes en de olijven. Laat het geheel gaar sudderen op een laag vuurtje en kruid bij met peper en zout.

Bak ondertussen de magere biefstuk tot hij de door u gekozen bakwijze heeft.

Als de biefstuk gebakken is mag je hem samen met de groenten op een bord serveren. Smakelijk!