

BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET



BiSqi
HOMEMADE COOKIE DIET

Eetschema dag 7

Wok kalkoen rode paprika, broccoli en peultjes

(2 pers)

250gr-300gr kalkoen

150gr broccoli

150 gr paprika

150gr peultjes

1 teentje knoflook

Verse gember

Sojasaus (zoute)

1el olie

Peper en zout

Snij de kalkoen en paprika in reepjes en de broccoli in stukken.

Kook de broccoli en de peultjes tot ze gaar zijn in gezouten water. Verhit de pan en bak de look en gember voeg erna de kalkoenreepjes toe. Even later voeg je de paprika toe. Giet de gare groenten af en voeg ook deze op het laatste toe. Overgiet het geheel met de zoute sojasaus en haal van het vuur. Serveer op een mooi bord en smakelijk!

Was en snij alle groenten. Snij de bol mozzarella in kleine blokjes.

Doe alle groenten en de mozzarella in een mengkom en voeg peper zout en de balsamicoazijn toe.

Werk af met basilicum en dien op. Smakelijk