



Scan de QR-code en zet eenvoudig de ingrediënten van een recept op je boodschappenlijst op ah.nl.



BIEFSTUK MET MOSTERDSAUS

BIJGERECHT 4 PORTIES 10 MIN. EXCL. BAKTIJD

Snijd **1 kleine rode ui** in flinterdunne halve ringen. Meng samen met **1 el grove mosterd**, peper en eventueel zout door **150 g biefstukpuntjes** (schaal 300 g). Snijd **5 g platte peterselie** (bakje 15 g) fijn. Zet de biefstuk en peterselie in aparte schaaltes op tafel. Verdeel **20 g roomboter** over de bakplaat en bak de biefstuk 3-5 min. **TIP** Vervang de ui, mosterd en peterselie door 2 el sojasaus, 1 el sesamzaad en 1 el sesamolie.

TIP Je kunt de ui, mosterd en peterselie ook vervangen door 100 g gehalveerde rode druiven en 1 el cremaceto balsamico.

BEVAT p. portie 90 kcal · 9 g eiwit · 5 g vet, waarvan 3 g verz. · 1 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers · 0.2 g zout · 1 g vezels · Prijs p. portie € 0.85

MINI-RÖSTI

BIJGERECHT 8 PORTIES 10 MIN. EXCL. BAKTIJD

VEGETARISCH

Schil en rasp **500 g iets kruimige aardappelen**. Rasp **1 sjalot**. Meng de aardappel, sjalot, **2 eieren**, peper en zout. Zet in een schaal op tafel. Zet **50 g kruidenboter** er in een schaalte naast. Verdeel de kruidenboter over de gourmetpannetjes, verdeel een schepje van het aardappelmengsel erover, duw wat aan en bak in 15 min. gaar. Keer halverwege

BEVAT p. portie 100 kcal · 3 g eiwit · 5 g vet, waarvan 3 g verz. · 10 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers · 0.1 g zout · 1 g vezels · Prijs p. portie € 0.20