



Low carb V1: Runderreepjes op linzen

met gebakken courgette en peterselie



30-40min



2 personen

Deze snelle maaltijd bestaat uit veel losse componenten. De runderreepjes, de linzen met paprika en de gebakken courgette. Maar geloof ons: bij elkaar smaakt het allemaal heerlijk en het staat ook nog eens in een handomdraai op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1x runderreepjes
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 paprika
- 10g verse peterselie
- 1 blik biologische linzen
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan

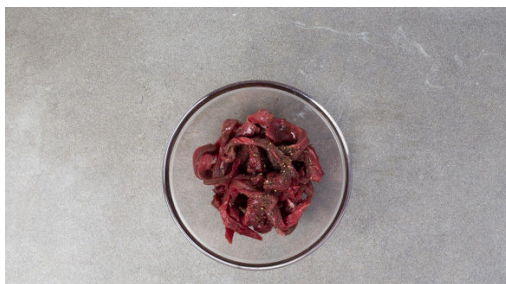
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 524kcal, vet 23.8g, koolhydraten 36.0g, eiwit 39.3g



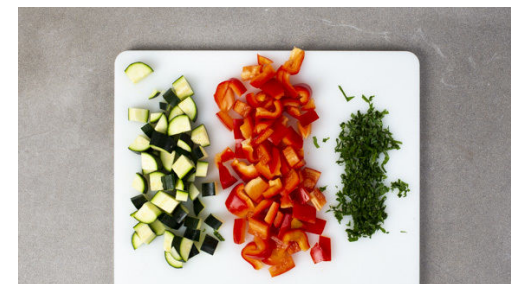
1. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog en meng met 2tl olijfolie.



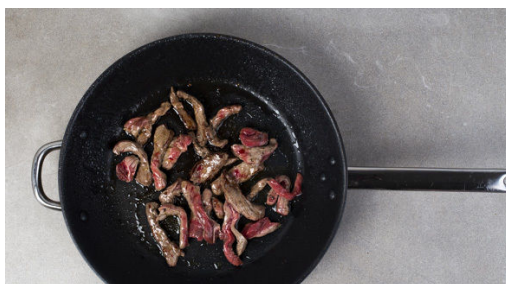
2. Ui snijden

Halveer en pel de **ui**. Snipper **1 helft** fijn en snijd **1 helft** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



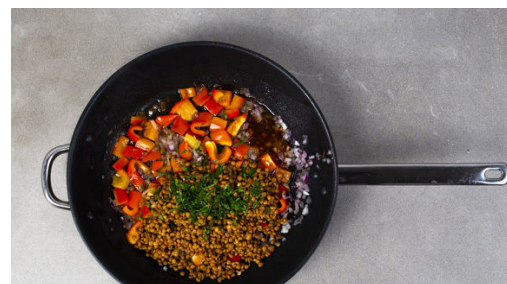
3. Groente voorbereiden

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in ca. 1cm grote blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** ook in ca. 1cm grote blokjes. Pluk wat **peterselieblaadjes** en houd ze apart, hak de **rest incl. steeltjes** fijn.



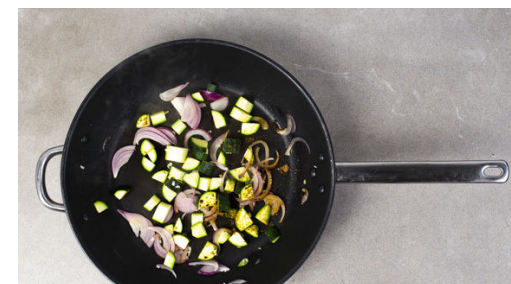
4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg het **vlees** toe en braad in 2-3min rondom stevig aan. Bestrooi met een snuf peper en zout en schep uit de pan. Houd afgedekt warm.



5. Linzen bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehakte ui** en de **paprika** 1-2min. Voeg de **sriracha**, de **linzen incl. vloeistof** en 2tl honing toe en laat alles 3-5min pruttelen, tot de vloeistof verdampt is. Breng op smaak met 1tl azijn, peper en zout, en voeg de **gehakte peterselie** toe.



6. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** 2-3min en voeg de **uireepjes** en **knoflook** toe. Breng op smaak met de **helft van de madraskruiden** en zout en bak nog ca. 2min. Serveer de **courgette** met de **linzen** en het **vlees** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.