1A+1B

Bagel Bali

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Pak Choi in Stücke, die Gurke in Scheiben und die rote Chili in sehr dünne Ringe schneiden. Das Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und das Steak auf beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe braten. In Alufolie ruhen lassen. In derselben Pfanne die Sojasprossen und den Pak Choi hinzufügen und 2-3 Minuten braten. Die Chiliringe durch die Sojasoße rühren und das Steak in Streifen schneiden. Den Bagel aufschneiden und mit der Gurke, den Sojasprossen, dem Pak Choi und den Steakstreifen belegen. Mit dem Sojasoßen-Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle bagel
- [ ] 40-50 g Steak
- [ ] 25 g Sojasprossen
- [ ] 50 g Pak Choi
- [ ] 25 g Gurke
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ¼ spanische rote Chili
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**336 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**13 g**
Eiweiß	**26 g**