2C

Blumenkohlcouscous mit Steakstreifen

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kikkoman Sojasoße zusammen mit 1 Knoblauchzehe in einer Schüssel vermengen. Die Steakstreifen hinzufügen und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Den Blumenkohl in Stücke schneiden und in der Küchenmaschine zu kleinen Körnchen fein mahlen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die andere Knoblauchzehe hinzufügen und die Steakstreifen auf beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Blumenkohlcouscous, Mais und geriebene Karotte hinzufügen und noch ca. 10 Minuten braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Steak in Streifen
- [ ] 150 g Blumenkohl
- [ ] 75 g Mais
- [ ] 1 Karotte, gerieben
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	**369 kcal**
Kohlenhydrate	**21 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**34 g**