

1A+1B Fleisch

Mediterranes Brötchen mit Steakspitzen

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zucchini ca. 3 Minuten braten. Die Steakstreifen und die Tomate hinzufügen und kurz mitbraten. Die Mischung mit Chilipulver, Pfeffer und Salz würzen. Das Brötchen kurz unter dem Grill, im Ofen oder Toaster grillen. Das Brötchen zu drei Vierteln aufschneiden, sodass ein Umschlag entsteht, und mit der Steak-Zucchini-Mischung füllen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 100 g Zucchini, in Stücken
- [ ] 1 EL Öl von halbgetrockneten Tomaten
- [ ] 1 halbgetrocknete Tomate, fein gehackt
- [ ] 40 g Steakstreifen
- [ ] Chilipulver
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**277 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**23 g**