



WAT EET IK morgen?

Broccoli met champignons, spekjes, ui en brie (2 personen)

Benodigheden:

1 broccoli (500 gr)
bakje champignons
200 gr spekjes
1 grote ui
1 knoflookteen
brie
Olijfolie

Bereiding:

Broccoli schoonmaken en koken.

Ui en knoflook fijn snijden.

Olijfolie in wok en daarin ui en knoflook aanfruiten.

Spekjes erbij en goed aanbakken.

Champignons in plakjes en erdoor heen roeren en bakken.

Als de broccoli gaar is over borden verdelen, paar plakjes brie erover heen en dan het mengsel van ui, champignons en spekjes erover.

Echt smullen!

EET SMAKELIJK!



Totaal voedingswaarden per persoon:

Kh 6

Eiwit 37

Vet 43,2

Cal 583