

Recept voor Cambridge 800

Biefstuk met sinaasappelsaus

Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Pers de sinaasappel uit, verwarm het sap in een pannetje en roer de mosterd erdoor.
- Kook de broccoli in ongeveer 4 minuten beetgaar.
- Kook de aardappels.
- Smelt de boter in een koekenpan en bak de biefstuk op hoog vuur aan beide kanten bruin.
- Bestrooi de biefstuk met peper en verdeel deze over de borden.
- Schep de broccoli en aardappel ernaast en schenk de sinaasappel over de broccoli en bestrooi met de walnoten.

2 personen - 400 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel grove mosterd
- 400 gram broccoliroosjes
- 340 gram aardappels
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 200 gram biefstuk
- Peper (versgemalen)
- 1 eetlepel amandelen, grof gehakt