

Aziatisch rundvlees

- Bereiden in: wok
- Voorbereiding: 20 min.
- Bereiding: 12 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g minute steaks of mager rundvlees
- 4 lente uitjes
- 2 knoflookteentjes
- 2.5 cm verse gember
- 2 wortels
- 2 kleine preien
- 1 stengel bleekselderij
- 100 g peultjes
- 3 el pindaolie
- zout, peper
- 3 el sojasaus
- 3 el droge witte wijn
- 2 el verse gehakte koriander
- 2 el zwarte bonenpasta

Voedingswaarde

- 290 kcal, 1210 kJ
- 14 g vet
- 31 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 3 g vezels
- 1,2 g natrium

Wist u dit

Roerbakken is een van de snelste en gezondste manieren om gerechten klaar te maken. Door de vorm van de wok wordt de warmte snel en gelijkmatig verdeeld.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Aziatisch rundvlees

Bereiding

1. Snijd het vlees in reepjes. Maak de lenteuitjes schoon en snijd ze fijn. Maak de knoflook en gember schoon, snijd alles klein. Schrap de worteltjes, maak de prei en selderij schoon en snijd klein. Was de peultjes en maak ze schoon.

2. Verhit de olie in de wok. Voeg lenteuitjes, knoflook en gember toe en roerbak alles ca. 4 min op een middelhoog vuur. Doe het vlees in de wok en roerbak nog eens 3 min. Breng op smaak.

3. Voeg de overige groenten, de sojasaus en de wijn toe en laat alles in ca. 4 min op een hoog vuur gaar worden; roerbak daarbij voortdurend. Voeg de koriander en de zwarte bonenpasta toe en verhit nog ca. 1 min. Serveer direct.

Kooktips

Vlees laat zich het makkelijkst in dunne reepjes snijden als u het ca. 1 uur van tevoren in het vriesvak legt. Neem dan voor het snijden bij voorkeur een scherp mes of een keukenbijltje.

Serveren

Dit gerecht is een volledige maaltijd, maar u kunt er ook mihoen bij serveren. Deze hoeft u voor het serveren enkel 5 minuten in kokend water te leggen en af te gieten. Bij dit gerecht past mineraalwater, groene thee of bier om te drinken.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten