

# Biefstuk op Japanse wijze

Bereiden in: Pan of Wok
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 biefstukken, kogelbiefstuk, tournedos
- 5 el lichte sojasaus
- 5 el cream sherry
- 1 el arachideolie
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl ongeraffineèrde suiker
- lente-uitjes en worteltjes om te garneren

## Voedingswaarde

- 150 kcal, 630 kJ
- 7 g vet
- 12 g eiwit
- 5 g koolhydraten
- 0 g vezels

## Wist u dit

*Ongeraffineerde suiker is een tussenproduct bij de productie van riet en geraffineerde suiker. De siroop die aan de kristallen kleeft zorgt voor een bruine kleur.*

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



# Biefstuk op Japanse wijze

## Bereiding

1. Meng de sojasaus en sherry goed door elkaar. Wentel de biefstukken er door en laat ze ca. 10 min. marineren. Neem ze uit de marinade en dep ze droog. Bewaar de marinade.

2. Verhit de olie in een pan of wok. Braad daarin de biefstukken op een hoog vuur aan elke kant ca. 2 min. Roer gember en suiker door de marinade. Roer net zo lang tot de suiker is opgelost. Giet de marinade in de pan of wok en braad het vlees nog 4-5 min

3. Neem de biefstukken uit de pan en snijd ze in dunne plakjes. Verdeel over vier borden en garneer met wat groenten. Serveer de saus erbij. .

## Kooktips

Als u de biefstukken braadt moet de olie zo heet mogelijk zijn. Zet daarna het vuur lager.

## Serveren

Serveer bij de biefstuk eens groenten uit de wok met mihoen, of beetgaar gekookte spaghetti

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten