

MARLEY SPOON



Wok met malse biefreepjes, babyspinazie en komijn-ketjapsaus

 ca. 20min  2 personen

Is koken voor jou een race tegen de klok? Denk je dat het praktisch onmogelijk is om binnen 20 minuten een smaakvol en voedzaam gerecht op tafel te zetten? Zet je dan schrap voor dit easy wokgerecht! Niet alleen zijn de biefreepjes in een mum van tijd klaar door ze op hoog vuur te wokken, ook nemen wij een deel van het werk uit handen door voorgesneden groenten mee te leveren. Scheutje ketjapsaus erbij en aanvallen maar!

Wat je van ons krijgt

- limoen
- babyspinazie
- gemalen komijn
- taugé
- basmatirijst
- rode ui
- zakje ketjap manis ⁶
- wortelplakjes
- biefreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 685.0kcal, vet 14.8g, eiwit 39.8g, koolhydraten 91.5g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt 5min rusten.



4. Ui bakken

Voeg vervolgens de **ui** en indien nodig nog een scheutje olie toe en roerbak 1min.



2. Ui snijden

Halveer, pel en snijd intussen de **ui** in 1,5-2cm brede halve ringen. Halveer de **limoen**. Snijd **een helft** in partjes, pers de **andere helft** uit. Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en laat heel heet worden.



5. Groenten toevoegen

Doe de **wortelplakjes** in de pan en bak al af en toe roerend 3-5min. Voeg dan hand voor hand de **babyspinazie** toe totdat deze net is geslonken, dit duurt ca. 1-2min.



3. Biefreepjes wokken

Meng intussen de **biefreepjes** met de **helft van de komijn** en voeg aan de pan toe. Bak 1min zonder aan te raken. Bak vervolgens al af en toe roerend 1min en neem dan het **vlees** uit de pan.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **biefreepjes** aan de pan toe, doe dan de **ketjap manis**, **rest van de komijn**, **1-2el limoensap** en 1-2el water erbij en roer om te mengen. Breng op smaak met zout en peper. Roer de **taugé** erdoor en serveer de **roerbak** bovenop de **rijst** met de **limoenpartjes** ernaast.