

MARLEY SPOON



Chinese biefreepjes met zwartepeper-honingsaus en rijst

 20-30min  2 personen

De Chinese keuken kent vele krachtige smaakmakers en deze zoet-pittige saus doet daar niet voor onder. Het maken ervan vraagt even wat spierkracht, want je hebt een flinke eetlepel versgemalen zwarte peper nodig. Al pruttelend ontstaat uit sojasaus, honing en peper een rijke saus die van de biefreepjes een ster maken. Eén hap en je weet: deze roerbak is een absolute winnaar!

Wat je van ons krijgt

- courgette
- biefreepjes
- sojasaus 1,6
- basmatirijst
- gele paprika
- honing
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Peper malen is even een klus, maar de zwarte peper is hier echt een smaakmaker. Let op bij voorgemaalde peper: deze is een stuk scherper!

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735.0kcal, vet 18.7g, eiwit 44.1g, koolhydraten 92.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng 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 de **rijst** afgedekt 5min rusten.



4. Peper malen

Maal uit je pepermolen 0,5-1el zwarte peper of meet 0,5el gemaalde zwarte peper af (**zie kooktip, links**).



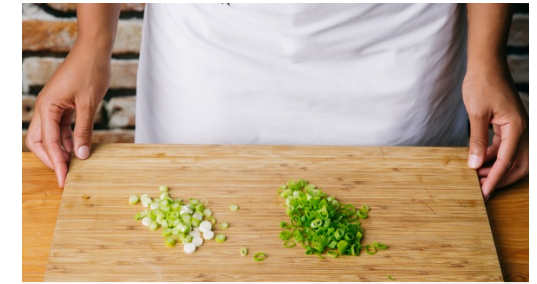
2. Groenten snijden

Snijd intussen de **courgette** in de lengte doormidden en dan in 0,5cm brede plakjes. Halveer de **paprika** en verwijder zaden en zaadlijsten. Snijd de **paprika** in 0,5cm brede repen.



5. Groente wokken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **paprika** en **courgette** toe en roerbak 3-5min. Neem de **groenten** uit de pan.



3. Bosui snijden

Snijd het **wit van de bosui** in dunne ringen en houd apart. Snijd het **groen** schuin in dunne ringen.



6. Vlees wokken

Verhit de pan opnieuw op hoog vuur, voeg 1el plantaardige olie toe en bak de **biefreepjes** met het **wit van de bosui** 1-2min. Voeg de zwarte peper, **sojasaus** en **honing** toe en bak 1-2min totdat het **vlees** gaar is. Doe de **groenten** erbij, meng goed en breng op smaak met zout. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **roerbak** erover, bestrooi met de **rest van de bosui**.