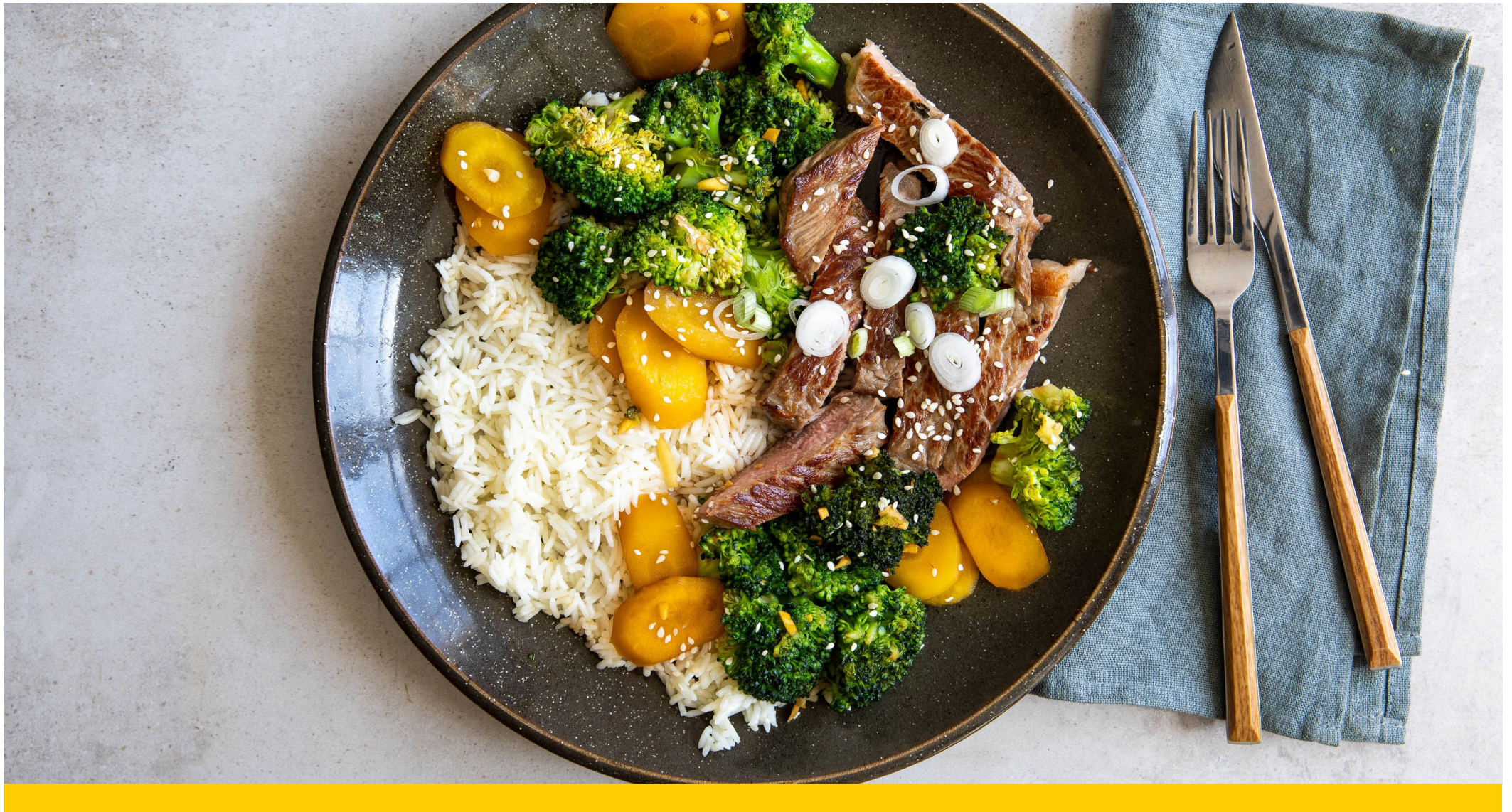


MARLEY SPOON



Malse biefstuk met rijst

en geurige sesam-soja boccoli



ca. 20min



2 personen

Dit snelle gerecht heeft een heerlijke volle smaak dankzij de sojasaus en donkere sesamolie. De sesamzaadjes worden namelijk eerst geroosterd voor ze worden geperst tot een olie. Dit verleent de smakelijke olie zijn typisch Aziatische aroma. Vandaag gebruik je de veelzijdige smaakmaker om te bakken, een saus te maken én om het vlees na het bakken op smaak te brengen.

Wat je van ons krijgt

- sesamolie ¹¹
- broccoli
- knoflook
- limoen
- biefstuk
- wit sesamzaad ¹¹
- gember
- basmatirijst
- bosui
- gele wortel
- sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

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

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

Kooktip

Vergelijk het vlees met het gevoel van de muis van je hand. Het vlees is medium als je de duim en middelvinger ontspannen tegen elkaar aanhoudt. Gebruik duim en wijsvinger voor rare.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 775.0kcal, vet 25.8g, eiwit



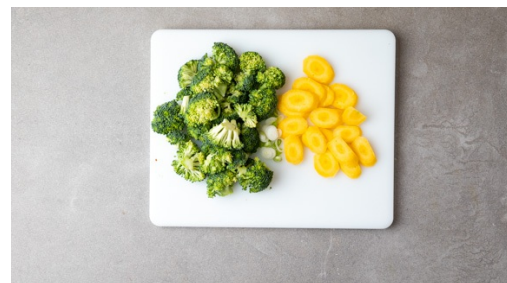
1. Rijst koken

Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Doe de **rijst** met het gekookte water en 0,5tl zout in een middelgrote kookpan, breng aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min gaar. Voeg voor een zachtere **rijst** 50ml water toe en kook 5min langer. Laat afgedekt 5min staan.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte vleespan op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli**, **wortel** en 75ml water toe. Roer de **braadresten** los, leg een deksel op de pan en stoom de **groenten** in 2-3min beetgaar. Stoom 1-2min langer voor zachtere **groenten**.



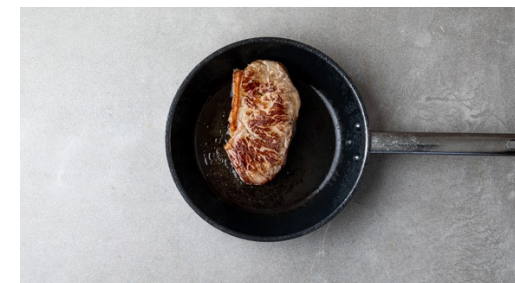
2. Ingrediënten voorbereiden

Snijdt intussen de **bosui** in dunne ringetjes. Snijd 2cm grote roosjes van de **broccoli**, snijd het onderste deel van de **stam**. Snij de **rest van de stam** in 1cm dikke plakjes. Schil evt. de **wortel** en snijd schuin in 0,5cm dikke schijfjes.



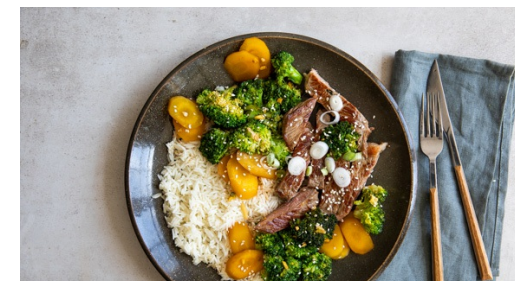
5. Saus maken

Pel intussen de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beiden** fijn. Rasp de **limoen** en halveer hem. Pers **een helft** uit. Snijd de **andere helft** in partjes. Roer de **gember**, **knoflook**, **sojasaus**, **1-2el limoenrasp**, **1tl limoenrasp** en de **helft van de overgebleven sesamolie** met 1el suiker los. Voeg de **saus** aan de pan toe en roerbak 2min. Breng op smaak met pep...



3. Biefstuk bakken

Verhit **1el sesamolie** in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak de **biefstuk** in 2min per kant goudbruin. Beweeg het **vlees** daarbij telkens over de bodem van de pan, maar prik er niet in! Zo wordt het **vlees** gelijkmatig gaar en bruin. Test of het **vlees** de juiste garing heeft (**zie kooktip, links**). Haal de **biefstuk** uit de pan en laat 5min rusten.



6. Gerechtafmaken

Snij de **biefstuk** tegen de draad in 1cm brede plakken. Besprenkel met de **rest van de sesamolie** en bestrooi met zout en peper. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **sesam-soja broccoli** erop. Verdeel de **biefstukplakjes** erover en bestrooi met de **sesam** en **bosuiringen**. Gebruik de **limoenpartjes** om erover uit te knippen.