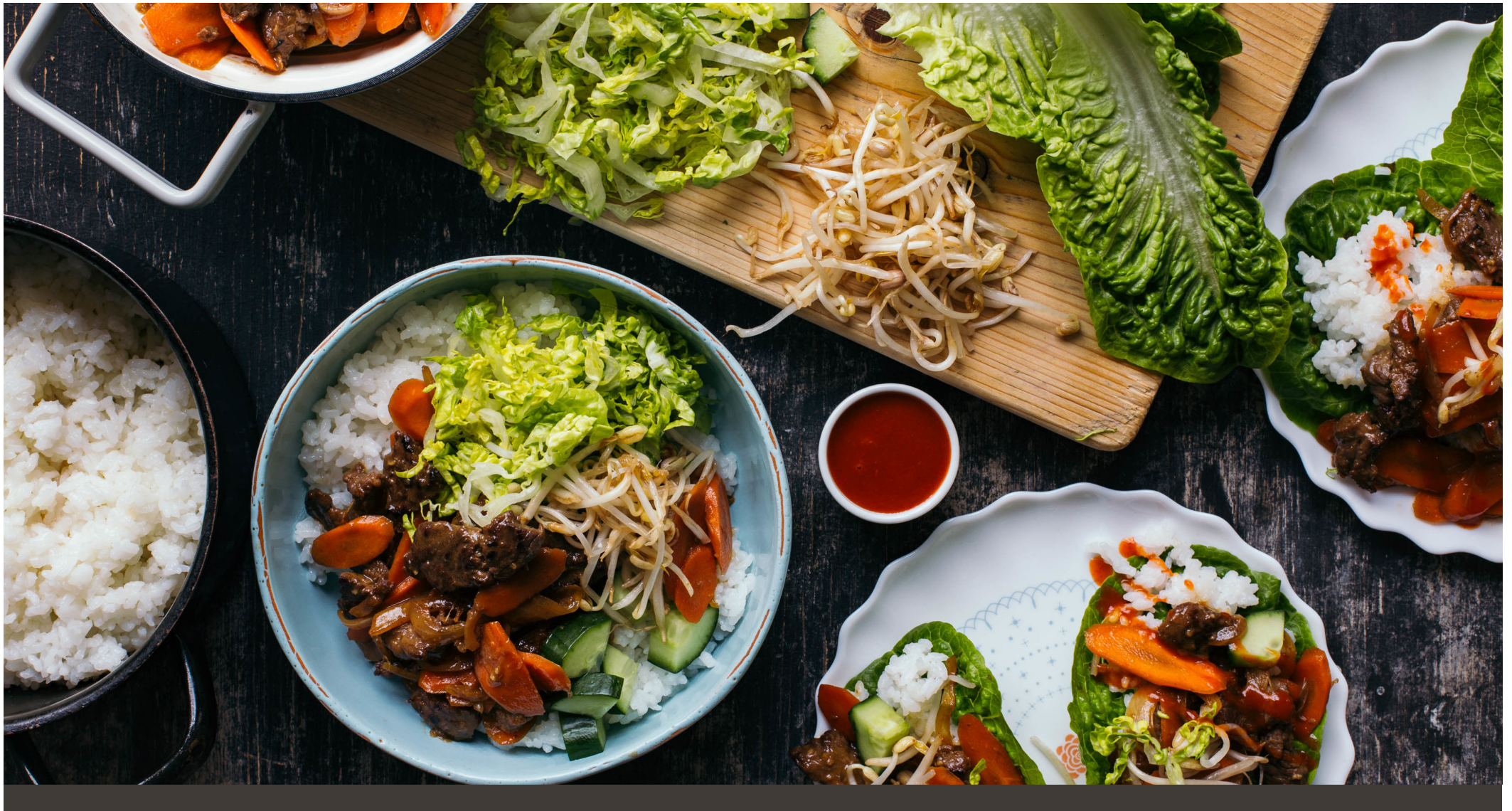


MARLEY SPOON



Sappige rundvleesbootjes

en Oosterse groentemix en sushirijst



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Voor dit knappe staaltje Koreaans kookwerk heeft onze chef Amanda zich laten inspireren door Bulgogi. Letterlijk vertaald betekent dat "vuurvlees". Niet vanwege het pittigheidsniveau, maar omdat het vlees traditioneel boven een vuur wordt gebakken. Geen moeilijke fratsen vandaag, want de runderblokjes verdwijnen samen met een sojasausmarinade in de pan en worden met sticky sushirijst in slabladeren geserveerd.

Wat je van ons krijgt

- 300g sushirijst
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x biefblokjes
- 1 ui
- 1x wortelplakjes
- 1 komkommer
- 1x taugé
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 1x baby romanasla
- 3 zakjes srirachasaus

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout
- honing of suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 602.0kcal, vet 18.5g, eiwit 31.0g, koolhydraten 74.8g



1. Rijst koken

Breng 600ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Vlees bakken

Verhit 1-2tl plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur en bak het **gemarineerde vlees** en de **groenten** 2min zonder dat je in de pan roert.



2. Vlees marineren

Pel en rasp de **knoflook** boven een kom fijn en voeg er al roerend de **sojasaus**, 1-2el plantaardige olie en 1-2el suiker of honing aan toe. Roer dan de **biefblokjes** erdoor. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Voeg de **ui** en **wortelplakjes** aan de kom toe en roer door. Laat zeker 10min staan.



5. Roerbakken

Schep dan de **groenten** en het **vlees** om en bak nog 1-2min zonder dat je in de pan roert. Herhaal dit proces nog 1-2 keer tot het **vlees** en de **groenten** gaar zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vier gelijke repen en vervolgens in stukjes. Meng de **taugé** met de **helft van de sesamolie** en een snuf zout en peper. Pluk de **buitenste blaadjes** van de **kropjes babyromanasla**. Hak de **kern** grof.



6. Slawraps maken

Roer de **rijst** met een vork luchtig. Vul de **slabladeren** met een beetje **rijst**, de **roerbak**, **gehakte sla**, **komkommerblokjes** en **taugé**. Besprenkel met **srirachasaus** en de **rest van de sesamolie** naar wens. Als alternatief kun je de **rijst** ook met het **vlees** en de **groenten** bovenop in kommetjes serveren.