

MARLEY SPOON



Chinese biefreepjes met zwartepeper-honingsaus en rijst

 20-30min  2 personen

De Chinese keuken kent veel 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 maakt. Eén hap en je weet: deze roerbak is een absolute winnaar!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 bosui
- 1x biefreepjes
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje honing

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 726.0kcal, vet 18.2g, eiwit 41.6g, koolhydraten 92.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine 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** met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



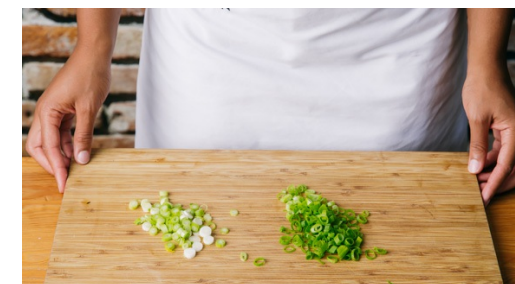
4. Peper malen

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



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



3. Bosui snijden

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



5. Groenten 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.



6. Biefreepjes wokken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte pan op hoog vuur en bak de **biefreepjes** met het **wit van de bosui** 1min. Voeg de **zwarte peper, sojasaus** en **honing** toe en roerbak 1-2min totdat het **vlees** gaar is. Voeg de **groenten** toe en roer door. Proef breng op smaak met zout. Schep de **rijst** op en verdeel de **roerbak** erover. Bestrooi met de **rest van de bosui**.