

MARLEY SPOON



Lichtpittige biefreepjes

met sperziebonen en kokosrijst



20-30min



Voor 3-4 personen

Mmm... voor een bordje vol kokosrijst kun je ons altijd wakker maken. Deze week serveren we de geurige jasmijnrijst met sperziebonen en heerlijk gekruide biefreepjes. Grootse verrassingen komen in kleine verpakkingen, want dat kleine rode chilipepertje geeft het vlees een pittige smaak en de knoflook in het gerecht geeft je weerstand een fijne oppepper. Sesam en kokosrasp erover en you're good to...

Wat je van ons krijgt

- runderreepjes
- sperziebonen
- rood chilipepertje
- limoen
- kokosrasp
- sojasaus ^{1,6}
- jasmijnrijst
- paprika
- witte sesam ¹¹
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

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

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

Kooktip

Verwijder de pitjes en gebruik slechts 1/3e van het chilipepertje als je niet van pittig houdt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 575kcal, vet 16.4g, koolhydraten 65.4g, eiwit 37.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak het **chilipepertje** fijn (**zie tip, links**). Meng de **runderreepjes** met de **knoflook**, 1el olie, 1/4tl zout en **peper** naar wens en zet opzij. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in 2cm lange stukken. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd de **paprika** in 0,5cm brede repen. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Kokos bakken

Verhit een droge, grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **kokosrasp** al roerend in 1-2min goudbruin. Let op, de **kokosrasp** kan snel verbranden! Neem de **kokosrasp** uit de pan en zet apart.



2. Rijst koken

Breng 600ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt uitstomen.



5. Bonen en vlees bakken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur. Voeg 1el olie toe en bak de **runderreepjes** in 1min rondom goudbruin. Schep ze eruit en bak dan de **sperziebonen** in dezelfde pan 5-6min op hoog vuur. Doe de **runderreepjes** en de **helft van de sesam** erbij en blus af met de **sojasaus**. Laat 1-2min inkoken tot het **vlees** gaar is. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout.



3. Paprikapickle maken

Meng intussen de **paprikareepjes** met 1/4tl zout, 1/2tl suiker, **1tl limoenrasp** en **1el limoensap** en zet opzij tot stap 6.



6. Serveren

Roer de **kokosrasp** door de **rijst**. Serveer de **kokosrijst** met de **roerbak** en **paprikapickle**. Bestrooi met de **rest van de sesam**.