

---

## Vlotte wok met rundvlees

en hoisin, jasmijnrijst en broccoli



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- sesamolie <sup>11</sup>
- knoflook
- jasmijnrijst
- bosui
- hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>
- witte sesam <sup>11</sup>
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- broccoli
- runderreepjes

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- zeef

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



### 1. Rijst koken

Breng 300ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Meng de **runderreepjes** met zout en peper. Was de **jasmijnrijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook de **rijst** met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



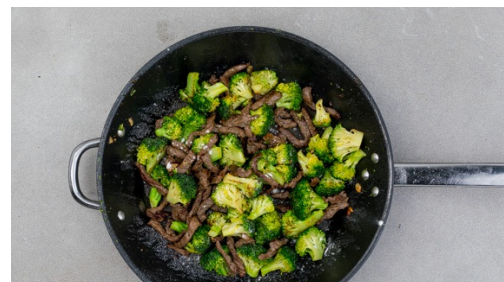
### 4. Broccoli wokken

Verhit de gebruikte pan opnieuw op middelhoog vuur en voeg de **knoflook** toe. Bak 30sec en voeg dan de **broccoli** toe. Schep om en dek de pan af met een deksel. Bak zo 4-5min totdat de **broccoli** beetgaar is. Bak 1-2min langer voor zachtere **broccoli**.



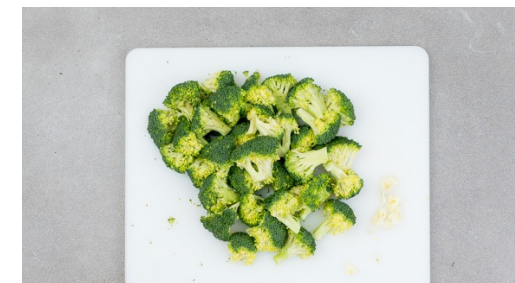
### 2. Vlees bakken

Verhit intussen 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **runderreepjes** toe en bak ze in 2-3min rondom bruin. Schep het **vlees** uit de pan en leg het opzij op een bord.



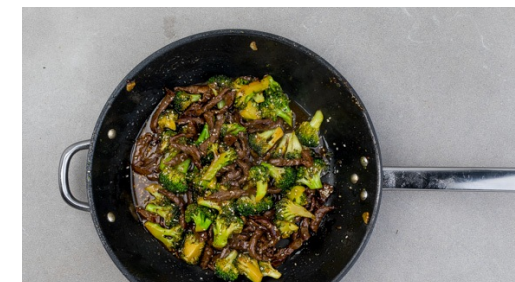
### 5. Runderreepjes toevoegen

Snijdt intussen de **bosui** in ringen. Meng de **hoisinsaus**, **sojasaus**, **sesamolie** en 1-2el azijn (bij voorkeur witte wijn of rijstwijnazijn) met 1-2el water in een kommetje. Doe de **runderreepjes** terug in de pan zodra de **broccoli** beetgaar is en bestrooi met 1el bloem. Roerbak nog 1min op hoog vuur.



### 3. Broccoli snijden

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**. Snijd de **stam** in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



### 6. Saus toevoegen

Voeg de **hoisin-sojasaus** aan de pan toe en schep om totdat het **vlees** en de **broccoli** met **sau**s bedekt zijn. Voeg indien nodig een scheutje water toe en roer de **sesam** door de **roerbak**. Neem de pan van het vuur. Proef en breng op smaak met peper en evt. zout. Schep de **rijst** en **roerbak** op. Bestrooi met de **bosuiringen**.