
Vlotte wok met rundvlees

en hoisin, jasmijnrijst en broccoli



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- sesamolie ¹¹
- hoisinsaus ^{1,6,11}
- runderreepjes
- broccoli
- sojasaus ^{1,6}
- witte sesam ¹¹
- bosui
- jasmijnrijst
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- grote wok of koekenpan
- 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 en vlees voorbereid

Breng 600ml 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.



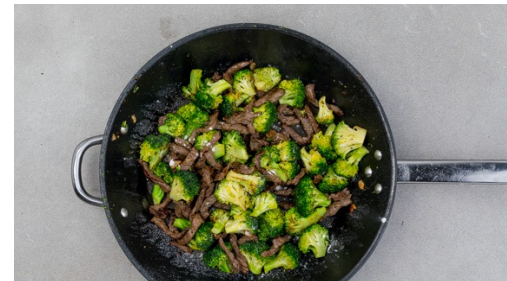
4. Broccoli wokken

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

Snijd intussen de **bosuien** in ringen. Meng de **hoisinsaus**, **sojasaus**, **sesamolie**, 1-2el azijn (bij voorkeur witte wijn of rijstwijnazijn), met 3el 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**.