



Chinese runderreepjes

met zwartepeper-honingsaus en rijst



20-30min



2 personen

De Chinese keuken heeft veel krachtige smaakmakers en deze zoet-pittige saus bevat er flink wat. Het maken ervan vraagt even wat spierkracht, want je hebt een gulle hoeveelheid versgemalen zwarte peper nodig. Al pruttelend ontstaat uit sojasaus, honing en peper een rijke saus die van de runderreepjes een echte feestmaaltijd maakt.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 1 bosui
- 1x runderreepjes
- 50ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

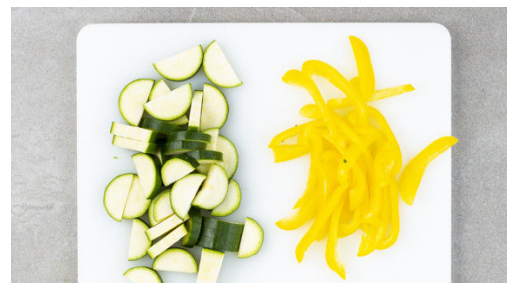
Voedingswaarde per portie

calorieën 652kcal, vet 22.9g, koolhydraten 74.8g, eiwit 36.0g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



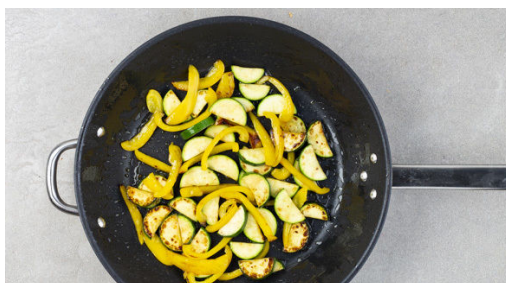
2. Groenten snijden

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 en het **groen** in dunne, schuine ringen.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **courgette** en de **paprika** 3-5min, haal uit de pan en zet opzij. Veeg de pan niet schoon.



5. Vlees aanbraden

Verhit de koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Dep het **vlees** droog en braad het in ca. 1min rondom aan. Voeg de **witte bosui** toe en bak kort mee. Voeg de **sojasaus** met 1-2el honing toe, roer door en breng op smaak met flink wat zwarte peper. Bak nog 1-2min en voeg dan de **groenten** toe.



6. Afmaken & serveren

Serveer de **roerbak** met de **rijst** en bestrooi met de **groene bosuiringen**.