

Wok met teriyaki-biefreepjes,

paprika en Filipijnse knoflookrijst



20-30min



2 personen

Vandaag zijn het niet alleen de stevig gekruide runderreepjes, maar ook de Chinese koolreepjes die uit je wokpan swingen. Deze koolvariant werd al meer dan 1.500 jaar geleden geteeld en smaakt opperbest in combinatie met een flinke portie knoflookrijst. De Filipino's zijn er dol op en gooien doorgaans flink wat van de knoflook door de rijst. Wij houden hem iets milder, zodat iedereen kan meegen...

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 10

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- koekenpan of wok
- maatbeker
- kookpan met deksel
- 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 29.0g, koolhydraten 89.1g, eiwit 39.3g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng eenmaal opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat 5min rusten.



4. Knoflookrijst maken

Verhit intussen 2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** in 30sec goudbruin. Voeg de **gekookte rijst** toe en bak al roerend 4-5min. Breng goed op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Neem intussen de **Chinese koolreepjes** uit de verpakking. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **groente** in korte, smalle reepjes. Snijd de **bosui** in smalle ringetjes. Neem de **biefreepjes** uit de verpakking.



5. Vlees bakken

Verhit de paprikapan opnieuw op hoog vuur en bak de **biefreepjes** met 1el olie en **de rest van de spice mix** in 1-2min stevig aan. Voeg dan de gebakken **paprika** en de **koolreepjes** toe en bak 1min. Blus af met de **teriyakisaus**, roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van de hittebron.



3. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **paprikareepjes** met een snuf zout 2-3min. Voeg 1-2el water en **1tl rice spice mix** toe en bak al roerend 2-3min, voeg indien nodig meer lepels water toe. Neem de **paprika** uit de pan en zet opzij.



6. Rijst mengen

Roer de **bosuiringen** door de **knoflookrijst** en serveer deze met de **teriyaki-wok**.