



V4: Chinese roerbak met biologisch rundvlees

met pepersaus en bruine rijst



2 personen

In China zegt men tijdens het eten vaak "man man chi", wat zoiets als "eet langzaam" betekent. Die aanbeveling nemen wij van harte over. Deze heerlijke roerbak zet je weliswaar snel op tafel, maar wij raden je aan om er zolang mogelijk van te genieten. Je serveert malse runderreepjes met knapperige paprika en courgette op geurige bruine rijst. De zoetpittige pepersaus tilt het geheel naar een hoger niveau. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1x biologische runderreepjes
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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 644kcal, vet 24.6g, koolhydraten 68.3g, eiwit 35.9g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **courgette** en **paprika** 3-5min scherp aan. Schep de **groenten** uit de pan en zet opzij op een bord. Veeg de pan nog niet schoon.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Voeg 1el plantaardige olie toe aan de koekenpan en bak de **runderreepjes** op hoog vuur ca. 1min scherp aan. Voeg de **witte bosuiringen** toe en bak kort mee. Blus af met de **sojasaus** en roer er 1el honing doorheen. Breng flink op smaak met peper en bak alles nog 1-2min. Meng de **courgette** en **paprika** erdoorheen.



3. Bosui snijden

Snijd het **witte deel van de bosui** in dunne ringen. Snijd het **groene deel** schuin in dunne reepjes.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **runderreepjes** bovenop de **rijst** en bestrooi met de **groene bosui**.