



V2: Malse bio-biefstuk met broccoli

in een kruidige saus met soja en knoflook



30-40min



2 personen

Als je thuis een wok hebt, kun je die nu uit de kast halen – we laten ons vandaag namelijk inspireren door de Chinese keuken. Je roerbakt paprika en broccolirosjes op hoog vuur en kookt ze nog even in een zoetzure sojasaus. Je serveert deze verrukkelijke groentemix op een bedje van rijst en maakt het feest compleet met malse biologische biefstuk. Wokken maar!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

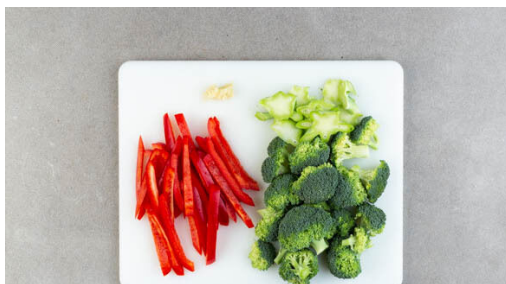
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

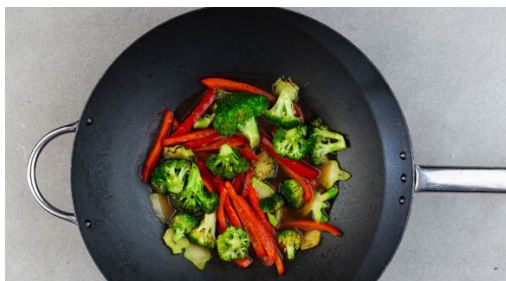
Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 19.1g, koolhydraten 98.5g, eiwit 45.4g



1. Groente snijden

Breng 400ml water aan de kook in een kleine kookpan voor de **rijst**. Snijd de **broccoli** in hapklare **roosjes** en de **stronk** in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn of druk door een knoflookpers.



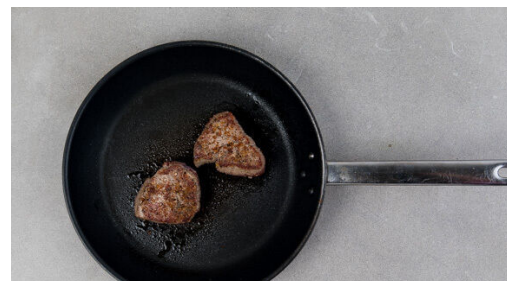
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **broccoli** en **paprika** toe en roerbak 4-5min tot ze zacht beginnen te worden. Voeg de **sous** toe, breng aan de kook en laat 7-8min inkoken. Proef en voeg evt. **meer bouillonpoeder** toe.



2. Rijst koken

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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak 2-3min per kant, afhankelijk of je het medium of well-done wilt hebben. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord tot het serveren.



3. Saus maken

Meng 50ml koud water met 1tl maizena. Voeg nu de **knoflook**, de **sojasaus**, de **helft van het bouillonpoeder**, 1el azijn, 2tl (bruine) suiker en 1tl peper toe en roer door. Voeg tot slot nog eens 200ml water toe.



6. Afmaken en serveren

Snijd het **vlees** tegen de draad in plakken. Verdeel de **rijst** over de borden en schik de **groente met sous** en het vlees erbovenop.