



<650kcal V4: Chinese roerbak en bio-rundvlees

met pepersaus en bruine rijst



20-30min



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 biologisch rundvlees met knapperige paprika en courgette op lekkere bruine rijst. De zoet-pittige pepersaus tilt het geheel naar een hoger niveau. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 bosui
- 250g 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 608kcal, vet 19.8g, koolhydraten 68.3g, eiwit 38.1g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** 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 heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten bakken

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



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Voeg 1el plantaardige olie toe aan de koekenpan en bak de **runderreepjes** op hoog vuur ca. 1min scherp aan. Voeg de **witte bosui** 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**.