



Rappe Aziatische runderroerbak

met spinazie en limoen-hoisinsaus



ca. 25min



2 personen

Is koken voor jou een race tegen de klok? Heb je 's avonds te weinig tijd om een voedzaam gerecht in elkaar te flansen? Geen stress, want vandaag ga je voor dit easy peasy wokgerecht! De biefblokjes zijn namelijk in een mum van tijd klaar, omdat je ze op hoog vuur woks. De wortel, taugé en spinazie vragen weinig voorbereiding, dus een scheutje hoisinsaus erbij, wat limoenpartjes ernaast en aanvallen maar!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 1x biefblokjes
- 1 wortel
- 1x taugé
- 1x babyspinazie
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout
- bloem ¹

Kookgerei

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

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

Kooktip

Hussel de biefblokjes voor het wokken om met een beetje bloem. Zo blijven ze lekker mals en sappig!

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 14.9g, koolhydraten 76.0g, eiwit 38.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Ui bakken

Bak de **ui** en de **knoflook** in dezelfde pan 2-3min op middelhoog vuur totdat ze glazig en zacht zijn. Voeg indien nodig nog een scheutje olie toe. Schrob de **wortel** schoon en snijd hem in dunne plakjes.



2. Smaakmakers snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in 1cm brede, halve ringen. Halveer de **limoen**. Snijd **een helft** in partjes, pers de **andere helft** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Groenten toevoegen

Doe de **wortelplakjes** in de pan en bak al af en toe roerend 3-5min mee. Was de **spinazie** grondig met koud water. Voeg dan hand voor hand de **babyspinazie** toe en roerbak totdat de **blaadjes** zijn geslonken.



3. Biefreepjes wokken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is! Bak de **biefblokjes** 1min zonder ze te bewegen (**zie kooktip, links**). Roerbak het **vlees** dan nog 1min en schep het uit de pan. Zet opzij voor stap 6.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **biefblokjes** en **taugé** met de **hoisinsaus** en 50ml water aan de pan toe en roerbak 1-2min op hoog vuur. Breng de **roerbak** op smaak met **1el limoensap**, peper en evt. zout. Serveer de **roerbak** bovenop de **rijst** met de **limoenpartjes** ernaast.