



Chinese biefreepjes

met zwartepeper-honingsaus en rijst



20-30min



2 personen

De Chinese keuken kent veel krachtige smaakmakers en deze zoet-pittige saus doet daar niet voor onder. Het maken ervan vraagt even wat spierkracht, want je hebt een flinke eetlepel versgemalen zwarte peper nodig. Al pruttelend ontstaat uit sojasaus, honing en peper een rijke saus die van de biefreepjes een hit maakt. Eén hap en je weet: deze roerbak is een absolute winnaar!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 1 bosui
- 1x biefreepjes
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje honing

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Peper malen is even een klus, maar de zwarte peper is hier echt de smaakmaker. Let op bij gemaalde peper: deze is een stuk scherper!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 20.7g, koolhydraten 73.9g, eiwit 34.0g



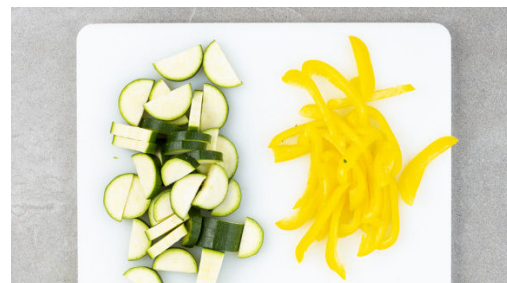
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg aan de pan toe zodra het water kookt. Kook de **rijst** met een deksel afgedekt op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



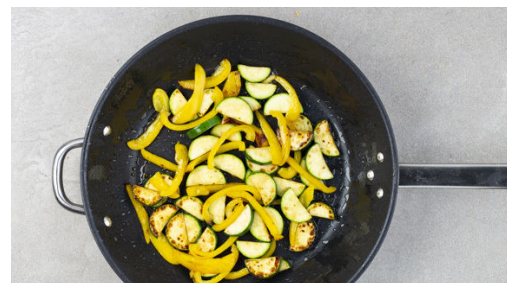
4. Peper malen

Maal uit je pepermolen 0,5-1el zwarte peper of meet 0,5el gemalen zwarte peper af (**zie tip, links**).



2. Groenten snijden

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



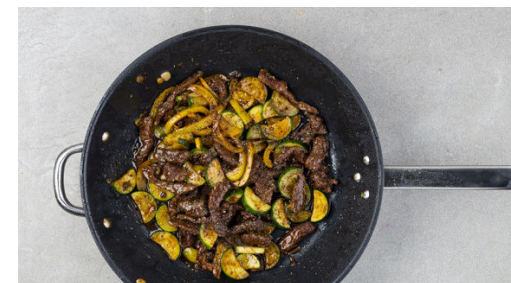
5. Groenten wokken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **paprika** en **courgette** toe en roerbak 3-5min. Schep de **groenten** uit de pan.



3. Bosui snijden

Snijd het **wit van de bosui** in dunne ringen. Snijd het **groen** schuin in ringen.



6. Biefreepjes wokken

Voeg de **biefreepjes** met het **wit van de bosui** en 1el olie aan de gebruikte koekenpan toe en bak 1min op middelhoog vuur. Voeg de peper, **sojasaus** en **honing** toe en roerbak 1-2min totdat het **vlees** gaar is. Roer dan vlug de **groenten** erdoor en breng op smaak met zout. Schep de **rijst** op en verdeel de **roerbak** erover. Bestrooi met de **rest van de bosui**.