



Vlotte Aziatische roerbak

met runderreepjes en bloemkoolrijst



ca. 25min



2 personen

In de zomer is het hoog tijd voor wat lichtere maaltijden. Dit snelle wokgerecht is daarom een prima keus, want het bevat een grote hoeveelheid groenten. De bloemkool is alvast voor je geraspt en erbij serveer je in sojasaus en hoisin gewokte paksoi en runderreepjes. Zo heb je binnen 25 minuten niet alleen heel veel smaak op je bord, maar ook een enorm deel van je aanbevolen dagelijkse vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 1x runderreepjes
- 1 paksoi
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x bloemkoolrijst
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

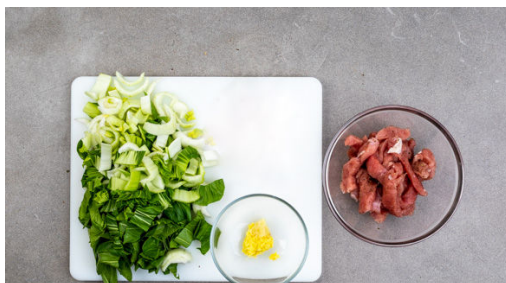
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

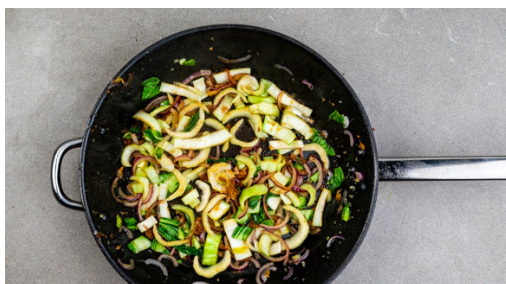
Voedingswaarde per portie

calorieën 434kcal, vet 18.7g, koolhydraten 33.5g, eiwit 36.6g



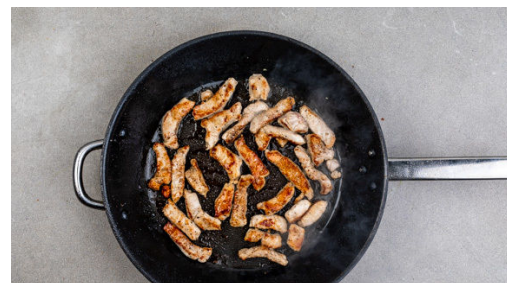
1. Ingrediënten voorbereiden

Wrijf de **runderreepjes** in met peper en zout. Snijd het **wit** en het **groen van de paksoi** gescheiden van elkaar in smalle reepjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp of hak **beide** fijn



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg het **wit van de paksoi** met de **ui**, **knoflook**, **gember** en de **sojasaus** toe. Roerbak 1-2min en draai dan het vuur laag. Doe een deksel op de pan en stoof 3-4min tot de **groenten** zachter zijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



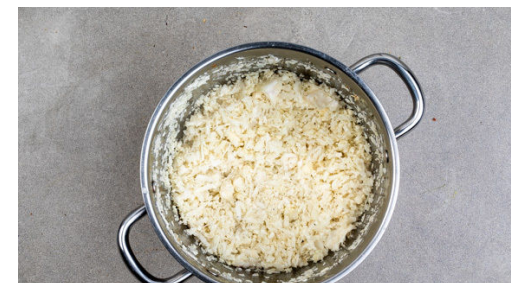
2. Vlees bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak het **vlees** in 1-2min goudbruin. Schep het uit de pan en zet het op een bord opzij.



5. Saus toevoegen

Meng de **hoisinsaus** met 1-2el azijn (bij voorkeur wittewijnazijn of mirin) en 1-2el water. Voeg de **saus** samen met de **rest van de paksoi** aan de groentepan toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **saus** nog 2-3min pruttelen tot hij iets is ingedikt.



3. Bloemkoolrijst maken

Verhit een middelgrote kookpan op matig vuur en voeg de **bloemkoolrijst** met een snuf zout en peper toe. Leg een deksel op de pan en warm in 2-3min op. Neem dan de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten, zo kan ze gaarstomen.



6. Roerbak afmaken

Voeg het **vlees** met de **helft van de sesam** aan de groentepan toe en schep om. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout. Serveer de **bloemkoolrijst** met de **roerbak** bovenop en bestrooi met de **bosui** en de **rest van de sesam**.