



Runderreepjes in het groen

 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 400 g runderfilet, minute steaks of biefpuntjes
- 2 knoflokteentjes u in de winkels peultjes van eigen bodem.
- 1/2 tl maizena
- 3 el droge sherry
- 100 g peultjes
- 1 bosje lente-uitjes
- 3 el sojasaus
- 1 tl poedersuiker
- 2 el arachideolie

Voedingswaarde

- 255 kcl / 1070 kj
- 13 gram vet
- 24 gram eiwit
- 6 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Peultjes behoren tot de familie van de erwten. Ze bevatten veel suiker en de zachte schilletjes zijn eetbaar. In de zomer vindt u in de winkels peultjes van eigen bodem.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Runderreepjes in het groen

Bereiding

- 1 Snijd de runderfilet of minute steaks in dunne reepjes en doe ze in een kom. Pel de knoflook, snijd fijn en voeg toe. Strooi de maïzena erover. Giet de sherry erbij en meng alles goed dooreen.
- 2 Maak de peultjes schoon. Snijd de lente-uitjes in schuine stukjes. Roer de sojasaus en de poedersuiker door elkaar. Verhit 1 el olie in een wok. Roerbak hierin de peultjes 1-2 min. Voeg de lente-uitjes toe en roerbak ze nog 1 min. mee. Neem de groenten uit de wok.
- 3 Verhit de rest van de olie in de wok. Roerbak daarin 3-4 min. de runderreepjes met de marinade op een hoog vuur. Roer de sojasaus erdoor en roerbak nog 1 min. Voeg de groenten toe en roerbak het geheel nogmaals 2 min. Serveer dit gerecht heet.

Kooktips

Pas goed op als u het vlees en de marinade in de wok doet. De hete olie kan behoorlijk spetteren. Sojasaus wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en heeft een zoute smaak. Breng gerechten er dan ook pas kort voor serveren mee op smaak. Variatie U kunt de droge sherry vet-vangen door een gelijke hoeveelheid sake (rijstwijn) of door appelsap.

Serveren

Bij dit gerecht is gekookte rijst erg lekker, of Chinese mie. Drink er een koel glas witte wijn bij.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten