

Pikant rundvlees

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 450 g minute steaks, biefstuk
- 3 knoflookteentjes
- 2 rode chilipepers
- 1 el lichte sojasaus
- 1 el droge sherry
- 1 tl gemberpoeder
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 el zonnebloemolie
- 150 ml runderbouillon
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 250 kcal, 1050 kJ
- 10 g vet
- 31 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Sojasaus wordt gemaakt van gefermen-teerd sojabonenextract, gedroogde tarwe, zout, suiker en gist. Er zijn diverse soorten en de smaak varieert van zoetig tot zout.

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



Pikant rundvlees

Bereiding

- 1 snijd het vlees in smalle reepjes. Pel de knoflook en snijd in blokjes. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de zaadjes, en snijd fijn.
- 2 Doe vlees, knoflook, chilipeper, sojasaus, sherry en gember in een kom en laat het vlees 15 min. marineren. Roer het af en toe goed door.
- 3 Maak de lenteuitjes schoon en was ze grondig. Snijd ze in stukken van ca.2 cm lang. Verhit de olie in een pan of wok.
- 4 Braad het vlees met de marinade op een hoog vuur 2-3 min. aan. Voeg de lenteuitjes toe. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager. Laat het vlees 5-10 min. zachtjes pruttelen tot het zacht is. Breng op smaak met zout en peper.

Kooktips

Als u het vlees voor aanvang 15 min. in het vriesvak legt, kunt u het makkelijker in dunne reepjes snijden.

Serveren

U kunt het rundvlees als volledige maaltijd serveren als u er nog 250 g gekookte pasta of bami doorheen schept.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten