



Rundvlees met groentemie



Bereiden in: Wok

Voorbereiding: 20 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- ca. 400 gram minute steaks, biefpuntjes
- 2 knoflookteentjes
- 1 rode chilipeper
- 2 el. sojasaus
- 1 el. sesamololie
- 250 gram broccoli
- 200 gram peultjes
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 groene paprika
- 2 el. zonnebloemolie
- 500 gram gekookte mie
- 165 ml zwarte bonensaus

Voedingswaarde

- 660 kcal / 2770 kj
- 18 gram vet
- 41 gram eiwit
- 84 gram koolhydraten
- 9 gram vezels

Wist u dit

Zwarte bonensaus is een gefermenteerde saus van sojabonen, bloem,

gist en kruiden. Als er chilipepers aan toe zijn gevoegd, heeft het een pittige smaak.



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



Rundvlees met groentemie

Bereiding

1
Snijd het vlees in reepjes. Pers de knoflook uit. Halveer de chilipeper en snijd de peper fijn. Vermeng het vlees met knoflook en chilipeper, sojasaus en sesamolie. Laat dit 30 min. intrekken.

2

Maak de groenten schoon en was ze. Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer deze ca. 3 min. Laat ze goed uitlekken. Halveer de peultjes. Snijd de lente-uitjes in stukjes en de paprika in reepjes.

3

Verhit 1 el. olie in een wok en braad daarin ca. 3 min. de runderreepjes met de marinade en de lente-uitjes. Neem het mengsel uit de pan. Doe nog 1 el. olie in de wok en bak de papikareepjes 2 min. Voeg de broccoliroosjes en de peultjes toe en bak ze 3 min. mee. Schep er tot slot de gekookte mie, zwarte bonensaus en het vleesmengsel door en verwarm het geheel nog 2-3 min..

Kooktips

Zwarte bonensaus kunt u in de grotere supermarkten kopen of bij de toko's of Oosterse supermarkten.

Serveren

Serveer als voorgerecht een wortel-koolsalade met pindasaus en als dessert verse partjes mango of ananas.



Image not found

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



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten