

Gemarineerde runderreepjes

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 25 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 320 gram minute steak, runderfilet
- 1 cm verse gember
- 2 el sojasaus
- 2 el droge sherry
- 1/2 tl piment (allspice)
- 100 gram oesterzwammen
- 250 gram peultjes
- 1 el zonnebloemolie

Voedingswaarde

- 200 kcal/ 840 kj
- 9 gram vet
- 22 gram eiwit
- 5 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Piment wordt al sinds de oudheid gebruikt voor rituele, religieuze en culinaire doeleinden. De Maya's balsemden er zelfs hun doden mee.



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL 

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

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



Gemarineerde runderreepjes

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in dunne reepjes. Schil de gember en snijd fijn. Vermeng de runderreepjes met gember, sojasaus, sherry en piment. Laat het afgedekt 15 min. intrekken.
- 2 Maak intussen de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Maak de peultjes schoon. Verhit de olie in een pan of wok. Voeg de runderreepjes en de marinade toe. Bak het geheel nog ca. 2 min..
- 3 Voeg de champignons toe en bak ze ca. 1 min. mee. Schep er de peultjes door en bak het geheel nog 2-3 min. Roer het af en toe door. Serveer het gerecht zo heet mogelijk en geef er gekookte basmatirijst of langkorrelrijst bij.

Kooktips

Bewaar champignons bij voorkeur in een geopende papieren zak op een koele droge plaats. Variatie Bestrooi het gerecht voor het serveren met wat geroosterde sesamzaadjes of fijngehakte noten.

Serveren

Serveer bij de runderreepjes een glas stevige rode wijn. Vers fruit vormt er een heerlijk dessert bij.



wordt binnenkort

VANONZEBOER.NL

HEERLIJK VLEES UIT TWENTE

Voor meer recepten ga naar:

www.samenenkoop.nl/recepten