



240 gram
groenten per
portie *

Biefreepjes met groentewok en limoen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST

25 min | 540 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	125	250	350	500
Pastinaak	g	125	250	350	500
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Biefreepjes	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	g	10	20	30	40
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4	5
Sojasaus	el	1.5	3	4	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortel en pastinaak en snijd in dunne staafjes of plakjes. Was de rode peper en snijd in flinterdunne ringetjes.
2. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de biefreepjes op een hoog vuur kort aan. Breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan, rasp de limoenschil erboven uit en schep door elkaar. Zet afgedekt opzij.
3. Roerbak in dezelfde wok of bakpan de ui, wortel, pastinaak en de rode peper op een middelhoog vuur beetgaar.
4. Doe de biefreepjes terug in de pan en wok kort mee. Blus af met sojasaus en limoensap.

Tip: Je kunt de biefreepjes samen met de rode peper ook marinieren in de sojasaus voordat je het gaat bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

