



340 gram
groenten per
portie *

Groentenroerbak met broccoli en biefstukreepjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Broccoli is één van onze favoriete groenten. Deze stevige groente is het hele jaar door goed verkrijgbaar. Het is een veredelde bloemkoolsoort, die in witte, groene en paarse varianten bestaat. Wij kennen hem vooral als groene groente. Zijn naam ontleent de broccoli aan het Italiaans: broccoli is de meervoudsvorm van broccolo dat koolkrop betekent.

25 min | 565 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Biefstukreepjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	400	600
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	400	600
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie of boter	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Meng de biefreepjes met de sojasaus en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was of schil de wortel en snijd in lucifers of in plakjes. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Snijd de rode peper in stukjes en verwijder de zaadlijsten als je van minder pittig houdt.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de biefstukpuntjes kort (1-2 minuten) op een hoog vuur rosé. Schep uit de pan en leg afgedekt opzij.
4. Verhit extra olie in de wok of bakpan en roerbak de ui, peper, wortel en broccoli 10 minuten op een hoog vuur. Het is lekker als de groente nog een 'bite' heeft. Schep de laatste 2 minuten de kikkererwten erbij en bak mee. Doe het vlees terug in de pan en verwarm kort mee. Breng op smaak met zout, paprikapoeder en (chili)peper.
5. Verdeel de groentenroerbak met de biefstukreepjes over de borden.

Tip: De kikkererwten kun je eventueel ook apart bakken in een pan en op smaak brengen met oosterse specerijen als kurkuma of kerriepoeder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

