Keto Biefreepjes met limoen-sesamsaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een lekker klassiek wokgerecht met weinig koolhydraten voor in de winter. Superzachte biefstukreepjes met lekkere knapperige groente, in een goed sausje. Simpeler kunnen we het niet maken, lekkerder wel. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 544 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	125	250	350	500
Wortelpeterselie	g	125	250	375	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	25	40
zelf toevoegen:					
Olie en boter	el	2	4	6	8
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 wortelpeterselie en snijd in dunne staafjes of plakjes. Was de rode peper en snijd in ringetjes.
2. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de wortel en wortelpeterselie op hoog vuur 5-6 minuten. Voeg de ui en de rode peper toe en bak nog eens 3-4 minuten. Giet er een klein scheutje water aan toe en laat nog zachtjes 5-6 minuten pruttelen.
3. Knijp de limoen uit in een bakje en meng samen met de sesamzaadjes, olie en sojasaus tot een lekker sausje.
4. Schep de groente uit de pan en zet het vuur hoog, voeg eventueel nog een beetje olie en boter toe. Schroei de biefreepjes heel kort dicht op hoog vuur en blus af met de saus. Schep de groente terug in de pan en schep 1 keer om. Eet lekker direct op!

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

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief