



290 gram
groenten per
portie *

Wok met biefreepjes, paksoi

paprika en limoenrijst

Een gerecht dat makkelijk en snel op tafel staat, daar draai jij je hand niet voor om. Ook al heb je geen wok in huis, pak een grote bakpan, zet het vuur goed hoog en ga lekker roerbakken. Snel klaar, maar probeer wel intens te genieten van het beste vlees van het land.

20 min | 581 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
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	400	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Biefstukreepjes	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	2	3
Tamari/sojasaus	<i>el</i>	1	1	2	2
Sambal naar smaak	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

**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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, rasp de limoen(schil) over de rijst en knijp de helft van de limoen uit. Schep door elkaar en zet de pan afgedekt opzij.
2. Rasp de gember. Pel en snipper intussen de ui. Pel de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de paksoi en snijd in repen (houd het witte en groene deel van elkaar gescheiden).
3. Verwarm olie in een wok of grote bakpan en zorg dat de olie goed heet is. Roerbak de biefreepjes 1 minuut op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper en schep de biefreepjes vervolgens uit de pan.
4. Roerbak nu de puntpaprika, ui, gember en het witte deel van de paksoi 5 minuten op een middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven uit. Doe de tamari/sojasaus, overgebleven limoensap, biefreepjes en het bladgroen van de paksoi bij de groenten en roerbak nog 1 minuut. Breng eventueel verder op smaak met sambal.
5. Serveer de rijst met de groenten en biefreepjes.

Tip: Snijd de knoflook in dunne plakjes en bak deze krokant in een klein laagje olie voordat je met de roerbak begint. Deze crunch is errug lekker om over het gerecht te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

