



Sticky biefreepjes

met wintergroenten in zoetzure saus en rijst

Een heel makkelijke roerbak met de heerlijke smaken van de winter Lekker knapperige groenten, rijst, biefreepjes en licht pittig sausje! Smullen maar!

20 min | 691 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	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	2	3
Wortel	g	100	200	300	400
Pastinaak	g	100	200	300	400
Rode peper	st	1	1	1	1
Biefreepjes	g	100	200	300	400
Zoetzure woksau	g	25	50	75	100
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Sojasaus (of tamari)	el	1	2	3	4
Olie	el	1	1	1	1
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. 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 het water af en laat de rijst afkoelen.
2. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Was of schil de wortel en pastinaak en snijd in staafjes. Snijd de peper heel fijn.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de biefreepjes 1-2 minuten op een hoog vuur. Schep het vlees uit de pan en roerbak nu de ui, wortel en pastinaak circa 10 minuten. Het is lekker als de groente knapperig blijft. Doe de zoetzure woksau in de pan bij de groente (en eventueel een klontje boter en een scheutje kookvocht).
4. Doe de biefreepjes terug in de pan en bak nog 1 minuut met de groente mee. Breng op smaak met sojasaus, limoensap, zout en peper. Serveer de roerbakgroenten en biefreepjes met de rijst erbij.

Tip: Heb je de groenten liever wat zachter? Dan kun je het ook 10 minuten koken in plaats van bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

