

Snelle snijbiet roerbakschotel

met biefstukreepjes en udon noodles

De meeste vrolijke groente die er is? Snijbiet natuurlijk! Snijbiet is een echte voorjaarsgroente en is familie van de rode biet. Van snijbiet kun je zowel de stengel als het blad eten. De felgekleurde stelen geven ieder gerecht een vrolijke twist. De smaak komt sterk overeen met die van spinazie, daarom wordt snijbiet ook wel eens Belgische spinazie genoemd.

15 min | 695 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
Knoflookteen	st	1	1	1	1
Biefstukreepjes	g	100	200	300	400
Udon noodles	g	85	170	250	340
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Snijbiet	g	125	250	375	500
zelf toevoegen:					
Sojasaus	el	1	2	3	4
(Rijst)azijn	el	0.5	1	1.5	2
(Bruine basterd) suiker	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	2	3
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. Doe de helft van de sojasaus in een kommetje en pers de helft van de knoflook erboven uit. Schep de biefstukreepjes erdoor en laat de smaken intrekken.
2. Pel en snipper de overgebleven knoflook. Maak een teriyaki-saus door de knoflook, (rijst) azijn, sojasaus, bruine basterdsuiker, de helft van de olie en sesamzaadjes 5 minuten op een laag vuur te verwarmen totdat de saus gaat borrelen en een beetje dikker wordt. Haal de pan van het vuur en laat een afkoelen tot lauwwarm.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de noodles in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en spoel af onder de koude kraan.
4. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Was de snijbiet in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken. Snijd de stelen in stukken en het blad in dunne stroken.
5. Verhit olie in een wok of grote bakpan en roerbak de gemarineerde biefstukreepjes 1-2 minuten op een hoog vuur. Schep het vlees uit de pan en leg afgedekt opzij. Gebruik dezelfde wok/pan en roerbak de ui, wortel en snijbiet stelen op een hoog vuur. Voeg na 5 minuten de noodles, teriyaki-saus en het snijbiet blad toe en schep of schud alles regelmatig om. Schep dan het vlees terug in de pan en verwarm nog 1 minuut mee. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.

Tip: Ook erg lekker met pinda's of cashewnoten.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief