



270 gram
groenten per
portie *

Biefreepjes met voorjaarsgroenten

met pittige saus en rijst

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

20 min | 624 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
Bruine rijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	150	300	500	600
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Ui	st	0.5	1	2	2
Biefreepjes	g	100	200	300	400
Thaise rode curry pasta	g	15	25	40	50
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	el	1	2	3	4
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 7-9 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 snijd in staafjes. Was de bleekselderij en snijd in maantjes.
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 bleekselderij circa 10 minuten. Het is lekker als de groente knapperig blijft. Doe de rode currypasta in de pan bij de groente, met een klontje boter en een scheutje water.
4. Doe de biefreepjes terug in de pan en verwarm 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

