



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Oosterse biefstukpuntjes met udonnoedels en paksoi

Op smaak gebracht met verse kruiden en gember

Paksoi is een Aziatische groente met knapperige witte stengels en sappige donkergroene bladeren. De groene bladeren moeten minder lang in de pan, zodat de vitamines behouden blijven. In 100 gram paksoi zit al meer dan 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Peen



Paksoi



Limoen



Biefstukpuntjes



Udonnoedels



Sojasaus



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Peen	⅓	⅔	1	1	1½	2
Paksoi	⅓	⅔	1	1½	2	2
Limoen	¼	¼	½	½	¾	¾
Biefstukpuntjes (g)	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) <b>1)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (zakje) <b>1) 6)</b>	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten (g) <b>8) 15)</b>	20	30	40	50	60	70
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1	1
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept  
\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja  
**8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's

#### Benodigheden

Wok of hapjespan, aluminiumfolie

**Voedingswaarden** 634 kcal calorieën | 38 g eiwit | 71 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de peen in dunne plakken en de paksoi klein. Houd het witte deel apart van het groene deel. Pers het sap van de limoen uit.



**2** Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en roerbak de biefstukpuntjes 2 minuten. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en bewaar apart.



**3** Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en roerbak de knoflook, gember en peen 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de witte delen van de paksoi toe, zet het vuur hoog en roerbak 3 minuten. Voeg het groene deel van de paksoi, de udonnoedels en sojasaus toe en roerbak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



**4** Voeg de biefstukpuntjes, inclusief het bakvocht, toe en verdeel het gerecht over de borden.

**5** Besprenkel de maaltijd naar smaak met limoensap en garneer met de cashewnoten.

**Tip!** Heb je sesamolie in huis? Vervang de zonnebloemolie dan door sesamolie voor een extra Oosterse smaak.