



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto's krijgen een gratis singel!

Oosterse biefstukreepjes met gele rozijnen-pittenrijst

Een smaakvol gerecht door de verse kruiden en nootachtige kurkuma

Waan je in Azië met dit Oosterse gerecht! De verse gember, sojasaus en kurkuma geven dit gerecht lekker veel pit. Dit combineert goed met de zachte smaak van de Hollandse champignons. Heb je kaneel in huis? Voeg dan tegelijk met de kurkuma een 1/3 tl kaneel toe. Dit smaakt goed samen met de kurkuma en rozijnen!



25-30 min



gemakkelijk



Rozijnen-pittenmix



Knoflookteen



Gember



Basmatirijst



Kurkuma



Rode ui



Peen



Champignons



Biefstukreepjes



Sojasaus



Lentui

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rozijnen-pittenmix (g) 12) 15)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kurkuma (tl)	¾	1½	2	3	3½	4
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) ⊕	75	125	200	250	325	400
Biefstukreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Lenteui ⊕	2	3	4	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1	1
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja

12) Sulfiet **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, aluminiumfolie

Voedingswaarden 698 kcal calorieën | 34 g eiwit | 89 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 175 ml water per persoon voor de basmatirijst. Verhit een pan met deksel op middelhoog vuur en rooster de rozijnen-pittenmix 2 minuten op hoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.

2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in dezelfde pan met deksel en fruit de helft van de gember en de helft van de knoflook een ½ minuut op laag vuur. Voeg de rijst, kurkuma, peper en zout toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg het kokende water toe en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Roer daarna goed door en laat afgedekt nagaren.

4 Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen. Snijd de peen en champignons in plakken. Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en roerbak de biefstukreepjes 2 - 3 minuten op hoog vuur. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de rode ui, peen, overige knoflook en overige gember 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de champignons, sojasaus en peper naar smaak toe. Snijd ondertussen de lenteui in fijne ringen en voeg het grootste deel in de laatste minuut toe aan de groenten.

6 Voeg de biefstukreepjes, inclusief het bakvocht, toe aan de groenten en roerbak alles 1 minuut.

7 Roer de rozijnen-pittenmix door de rijst en verdeel dit over de borden. Serveer de rijst met de gebakken groenten en biefstukreepjes. Garneer met de overige lenteui.

