



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 53
2015

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

Oosterse biefstukreepjes met Hollandse spruitjes en noedels

Op smaak gebracht met sojasaus

Spruiten: de een is er dol op, de ander vindt ze minder lekker. In dit gerecht hebben de spruiten, die veel vitamine C bevatten, een andere smaak dan je misschien gewend bent. Je combineert de Hollandse spruiten namelijk met de Oosterse smaakmakers gember en sojasaus.



30-35 min



veel handelingen



Espiga (rood)



Biefstukreepjes



Sojasaus



Gember



Spruiten



Radijs



Noedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukreepjes (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (zakje) 1 6	1½	3	4	6	7	8
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Spruiten (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs	4	7	10	14	18	21
Noedels (g) 1	70	140	200	270	340	400
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6**) Soja

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, pan met deksel

Voedingswaarden 615 kcal | 38 g eiwit | 79 g koolhydraten | 14 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



1 Besprenkel de biefstukreepjes met ⅓ van de sojasaus. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de buitenste bladeren en de onderkant van de spruiten en snijd doormidden (zie tip). Snijd de radijs in dunne plakken.



2 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de biefstukreepjes 1 minuut op hoog vuur. Haal uit de pan, bestrooi met peper en zout en laat afgedekt met aluminiumfolie rusten.

3 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

4 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en bak de gember en spruiten 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur lager, voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 – 8 minuten.

5 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, in 4 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



6 Voeg de radijs, overige sojasaus, witte wijnazijn en honing toe aan de wok of hapjespan. Draai het vuur hoog en roerbak 2 minuten. Voeg vervolgens de biefstukreepjes, inclusief het bakvocht, toe en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de noedels, spruitjes en biefstukreepjes over de borden.



Tip! De kleinste spruitjes hoeft je niet doormidden te snijden. Scheelt weer wat werk!

Zorg dat je de biefstukreepjes heel kort bakt op hoog vuur, zodat ze lekker mals blijven.