

Hello
FRESH

WIJNBOX

Quinta da Espiga tinto

Espiga tinto is een lekker volle, maar soepele rode wijn met een warme kruidigheid. Perfect bij de oosters gekruide biefstukreepjes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Gekruide biefstukreepjes met paksoi-nasi en komkommer

Met pinda's en peen

Voor deze heerlijke nasi maak je zelf zure komkommersalade! De komkommer wordt een stuk frisser door de witte wijnazijn en gaat daardoor goed samen met de nasi en biefstukreepjes.



30-35 min



supersimpel



eet aan
het begin



kind-
vriendelijk



glutenvrij

❄️ bewaar in de koelkast



❑ Komkommer



❑ Peen



❑ Paksoi



❑ Gekruide biefstukreepjes



❑ Pinda's



❑ Zilvervliesrijst



❑ Knoflookteen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (g)	150	300	450	600	750	900
Pinda's, ongezoeten (g) 5) 22)	15	30	45	60	75	90
Biefstukreepjes, gekruid (g)	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon (ml)*	250	500	750	1000	1250	1500
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

5) Pinda's
Kan sporen bevatten van 22) noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, kom,
wok of hapjespan,
koekenpan

Voedingswaarden	Energie kcal / kJ	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)	vezels (g)
100 g *	95 / 398	4	1,1	10	1,0	5	0,4	1
Portie **	709 / 2971	29	8,0	72	7,6	36	2,9	7

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de rijst en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Snijd of schaf de komkommer in dunne plakken en snijd de peen in dunne plakken. Snijd de paksoi in repen en hak de pinda's fijn.



3 Meng de komkommer in een kom met de witte wijnazijn en voeg peper en zout toe naar smaak. Bewaar apart in de koelkast.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de knoflook en peen 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de paksoi toe aan de wok of hapjespan en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de zilvervliesrijst en de helft van de pinda's toe aan de wok of hapjespan en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de gekruide biefstukreepjes 3 minuten op middelhoog vuur.

6 Verdeel de nasi en de gekruide biefstukreepjes over de borden. Serveer met de zure komkommer en gaarneer met de overige pinda's.