GEWOKTE BIEFSTUK MET SESAM-BASMATIRIJST

Met oosterse groenten en rode peper

MASAN ROUGE

Bij dit gerecht kiezen we sowieso voor rood. Het notige van de sesam en de basmatirijst vragen om een rode wijn die naast fruit ook wat kruidigheid in de smaak heeft.

- Biefstukpuntjes ❄
- Sesamzaad
- Basmatirijst
- Rode peper
- Gember
- Knoflookteen
- Sojasaus
- Vissaus
- Oosterse groentemix ❄

Totaal: 25-30 min.
Original
Gemakkelijk
Family
Eet binnen 3 dagen
Quick & Easy

Je maakt met dit recept zelf een oosterse saus van rode peper, sojasaus, vissaus, witte wijnazijn en honing, die goed combineert met de groenten en gebakken biefstukpuntjes. De rijst krijgt extra smaak door de geroosterde sesamzaadjes die je eraan toevoegt.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Pan met deksel, **wok** of **hapjespan** en **aluminiumfolie**.
Laten we beginnen met het koken van de **gewokte biefstuk met sesam-basmatirijst.**

1 SESAMZAAD ROOSTEREN

Haal de **biefstukpuntjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Kook 175 ml water per persoon voor de rijst. Rooster ⅔ van het **sesamzaad** 1 minuut op middelhoog vuur in een pan met deksel. Haal uit de pan en bewaar apart.

2 RIJST KOKEN

Verhit vervolgens in dezelfde pan de helft van de zonnebloemolie. Voeg de **rijst** toe en bak al roerend 30 seconden. Voeg het kokende water toe en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Laat daarna zonder deksel uitstomen en meng het geroosterde **sesamzaad** er door.

3 SAUS MAKEN

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Maak een saus van de **rode peper**, **sojasaus**, **vissaus**, witte wijnazijn, honing en 2 el water per persoon (zie tip).

★TIP
Voeg wat extra azijn toe voor een extra frisse saus of juist meer honing voor een zoete twist.

4 BIEFSTUKREEPJES BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan. Wacht tot de roomboter goed heet is en roerbak dan de **biefstukpuntjes** 1 – 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat afgedekt met aluminiumfolie rusten.

★TIP
Eten er kinderen mee die niet zo van pittig eten houden? Voeg de rode peper dan niet toe in stap 3 maar serveer apart.

5 MENGEN

Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de **groentemix**, **gember** en **knoflook** 2 minuten op hoog vuur. Voeg de saus toe, roerbak nog 1 – 2 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg als laatste de **biefstukpuntjes** met eventueel vrijgekomen vocht toe en bak nog 30 seconden.

6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, garneer met het overige ongeroosterde **sesamzaad** en serveer met de **rijst**.

★TIP
Een keer variëren? Dit gerecht is ook erg lekker met gebakken varkensreepjes. Marineer deze dan eerst in de zelfgemaakte saus (minimaal 15 minuten) en roerbak de reepjes vervolgens zonder marinade zoals bij stap 4. De marinade voeg je uiteindelijk bij stap 5 weer toe.

1–6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukpuntjes (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vissaus (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Oosterse groentemix (g) 23) ❄	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Witte wijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1	1½	2	2
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	467 / 112
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,1
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	4,7	0,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,4	0,4

ALLERGENEN
1) Gluten 4) Vis 6) Soja 9) Selderij 11) Sesam 12) Sulfiet
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar **+31 (0) 6 2727 3232** (NL) of **+32 0486 70 35 29** (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 34 | 2017

HelloFRESH