



Koreaanse wraps met biefstukpuntjes

Met frisse rauwkost en zoetzure komkommer



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper *



Sojasaus



Biefstukpuntjes *



Komkommer *



Verse koriander *



Limoen



Tortilla



Peen & kool *

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Calorie-focus

De Koreaanse keuken staat bekend om rijke smaken, die zonder poespas tot stand komen door het gebruik van pure ingrediënten. In Korea is het gebruikelijk om schaaltes met zogenaamde 'banchan', de verzamelnaam voor bijgerechten, op tafel te zetten bij de hoofdmaaltijd. Zo kan iedereen zelf zijn gerecht opbouwen, net als met deze wraps.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kom, aluminiumfolie, fijne rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Koreaanse wraps met biefstukpuntjes**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 MARINEREN

Meng in een kom de **rode peper** met de **knoflook, gember, sojasaus** en olijfolie. Snijd de **biefstukpuntjes** in stukjes van 1 – 2 cm en meng ze door de **marinade**. Marineer de stukjes **biefstuk** minimaal 15 minuten ★.



3 ZOETZUUR MAKEN

Snijd of schaaf ondertussen de **komkommer** in dunne linten. Meng in een kom de wittewijnazijn met de **komkommer** en de suiker. Breng op smaak met zout en zet de **zoetzure komkommer** apart. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken ★★.



4 TORTILLA VERWARMEN

Snij ondertussen de **koriander** grof en snijd de **limoen** in parten. Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstuk** met **marinade** in 2 – 3 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.



6 SERVEREN

Vul de **wraps** met de rauwe **groentemix**. Verdeel er de **biefstuk** en wat van de **zoetzure komkommer** over en knijp er wat **limoensap** over uit. Bestrooi met **koriander**. Serveer de overige **komkommer** ernaast.

★**TIP:** Hoe langer je het vlees marineert, hoe meer smaak het krijgt. Heb je 's morgens tijd? Maak de marinade dan alvast, meng met de biefstuk en bewaar tot gebruik in de koelkast.

★★**TIP:** Als je het lekker vindt, kun je bij stap 3 ook de helft van de groentemix door de zoetzure komkommer mengen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Biefstukpuntjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Peen & kool (g) 23) *	100	150	200	300	350	400
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2715 / 649	574 / 137
Vet totaal (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,2
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	10,0	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2,8	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose 23) Selderij

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



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).