



Koreaanse wraps met biefstukpuntjes

met frisse rauwkost en zoetzure komkommer

QUICK & EASY 25 min. • Eet binnen 3 dagen • Caloriefocus



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Biefstukpuntjes



Komkommer



Verse koriander



Limoen



Witte tortilla



Witte kool en wortel

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, suiker, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

2x kom, koekenpan, rasp, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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	40	60	70	90
Biefstukpuntjes* (g)	110	220	330	440	550	660
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (st) 1	2	4	6	8	10	12
Witte kool en wortel* (g) 23	100	150	200	300	350	450

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2747 / 657	510 / 122
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	3,0	0,6
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	4,0	0,7

Allergenen:

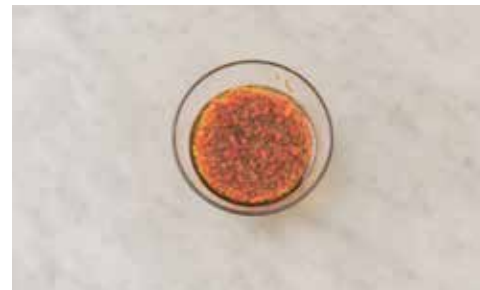
1) Glutenbevattende granen 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



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 (zie TIP).

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



3. Zoetzuur maken

Snij of schaf ondertussen de **komkommer** in dunne linten. Meng in een kom de wittewijnazijn met de **komkommer** en de suiker (zie TIP). Breng op smaak met zout en zet de zoetzure **komkommer** apart. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

TIP: Voor een lekkere twist kun je ook de helft van de groentemix door de zoetzure komkommer mengen.



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.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.