



WIJNADVIES

Quinta da Espiga Tinto

Deze volle Portugese wijn doet het goed bij de krachtige smaak van de kruidige biefstukreepjes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 21
2016

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

Nasi met gekruide biefstukreepjes en Oosterse groentemix

De biefstukreepjes werden door onze slager gekruid met kurkuma en gember

Nasi goreng betekent letterlijk gebakken rijst. De zilvervliesrijst die je gebruikt in dit recept is extra vezelrijk en dus extra gezond. De paksoi, Chinese kool, prei en wortel uit de groentemix geven, samen met de gekruide biefstukreepjes en de komijn dit gerecht haar typische Indische smaak.



25-30 min



supersimpel



kindvriendelijk

bewaar in de koelkast



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Tomaat



Pinda's



Oosterse groentemix



Komijn



Gekruide biefstukreepjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Pinda's (g) 5) 15)	15	30	40	50	60	70
Oosterse groentemix (g) 15)	175	350	525	700	875	1050
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gekruide biefstukreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Ketjapsaus (el)*	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

5) Pinda's 15) Kan sporen bevatten van noten en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 710 kcal | 37 g eiwit | 81 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 10 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg, zodra de bouillon kookt, de zilvervliesrijst toe en kook, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn en snijd de tomaat in blokjes. Hak de pinda's fijn.



3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook al roerende 1 minuut. Voeg de groentemix en het komijnpoeder toe en bak 4 – 6 minuten. Voeg de tomaat en ketjapsaus toe en bak nog 2 minuten.

4 Voeg de zilvervliesrijst en de helft van de pinda's toe aan de wok of hapjespan en bak al roerende 2 - 3 minuten.

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

6 Verdeel het rijstmengsel of de nasi en de gekruide biefstukreepjes, inclusief de vleesjus, over de borden. Garneer met de overige pinda's.



Tip! Eten er hele kleine kinderen mee? Serveer de pinda's dan apart, zodat ze zich niet verslikken.

Enkele druppels sambal geven dit gerecht voor de ouders extra pit.