



Zoete biefstukreepjes met sesam-broccoli

met kruidenrijst en limoen

30 min. • Eet binnen 5 dagen



Broccoli



Sojasaus



Witte langgraanrijst



Munt
en Thais basilicum



Limoen



Knoflookteen



Gomasio



Sesamolie



Biefstukreepjes

Vorraadkast items

Honing, zonnebloemolie, 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 Pan met deksel, koekenpan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1 6	20	40	60	80	100	120
Witte langgraanrijst (g)	70	140	210	280	350	420
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (g) 11	2½	5	7½	10	12½	15
Sesamololie (ml) 11	5	10	15	20	25	30
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3054 / 730	642 / 153
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	101	21
Waarvan suikers (g)	29,7	6,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **6**) Soja **11**) Sesamzaad

Contact

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



1. Rijst en broccoli koken

Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel voor de **rijst** en de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar in een van de pannen met deksel. Kook de **broccoli**, afgedekt, 4 – 6 minuten in de andere pan met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water.



4. Broccoli bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 – 2 minuten en voeg dan de **broccoli**, **gomasio** en **sesamololie** toe. Roer goed door en bak nog 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

Verhit ondertussen in een steelpan op laag vuur de **sojasaus** samen met de honing en de suiker. Laat het geheel 10 – 12 minuten zachtjes koken tot de saus is ingedikt (zie TIP).

TIP: Let goed op de sojasaus met suiker; zorg dat deze niet aanbrandt.



5. Biefstukreepjes garen

Meng de gekookte **rijst** met de verse **kruiden** en breng op smaak met peper en zout. Roer de **biefstukreepjes** door de ingedikte **sojasaus**. Gaar ze 2 – 5 minuten in de saus, tot ze net gaar zijn (zie TIP).

TIP: De biefstukreepjes garen erg snel en worden dan taai. Daarom bak je ze niet eerst maar verhit je ze in de vissaus. Ze hoeven dan nog niet helemaal gaar te zijn: ze zullen ook nog doorgaren op je bord.



3. Smaakmakers snijden

Pluk de **muntblaadjes** en **Thaise basilicumblaadjes** van de takjes en snijd ze fijn. Snijd ook de **koriander**, inclusief takjes (zie TIP), fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

TIP: De steeltjes van de koriander kun je gewoon gebruiken, hier zit zelfs het meeste smaak in!



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **biefstukreepjes** erop, maar bewaar de saus. Serveer de **broccoli** ernaast en giet dan de sojasaus uit de steelpan over de **broccoli**. Garneer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!