



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2015

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

Oosterse biefstukreepjes met Hollandse spruitjes

Snelle en gezonde wokschotel met peultjes en spruitjes

De spruiten uit dit snelle Oosterse gerecht komen van Hollandse bodem en de biefstukreepjes van het Hollandse weiderund. Wist je dat spruiten heel gezond zijn? Met de hoeveelheid die je per persoon gebruikt in dit gerecht heb je genoeg vitamine C voor 6 dagen en krijg je een fikse dosis foliumzuur en vezels binnen!



25-30 min



gemakkelijk



lactose-vrij



pittig



Peultjes



Gember



Spruiten



Noedels



Biefstukreepjes



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1	1½
Spruiten (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Biefstukreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Peultjes (g)	50	100	125	175	250	250
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1½	3	4	5	6	8
Roomboter (el)*	½	1	1	2	2	2
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok met deksel, aluminiumfolie

Voedingswaarden Calorieën: 649 kcal | Eiwit: 40 g | Koolhydraten: 83 g | Vet: 15 g, verzadigd vet 4 g | Vezels: 14 g



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder van de spruiten de lelijke buitenste bladeren en snijd doormidden.



2 Verhit de roomboter in een wok en roerbak de biefstukreepjes 2 minuten. Haal uit de pan en laat afgedekt met aluminiumfolie rusten.

3 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok en bak de gember en spruiten 1 minuut op middelhoog vuur. Zet het vuur iets lager, schenk 2 el water in de pan en laat afgedekt 5 minuten bakken.

4 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, in 3 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

5 Zet het vuur onder de spruiten hoog en voeg de peultjes, sojasaus, witte wijnazijn en honing toe. Roerbak de groenten 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 Voeg de noedels en de biefstukreepjes, inclusief het bakvocht, bij de groenten en verhit nog 1 minuut.

7 Verdeel het gerecht over de borden.

Tip! Het is niet nodig om de steelaanzet van de spruiten te verwijderen. Dit kun je namelijk gewoon eten!