



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 24
2015

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

Boterrijst met kogelbiefstukreepjes, mango en broccoli

Romige rijst met een zoete wokschotel en verse kruiden

De malse kogelbiefstukreepjes die je in dit recept maar heel kort bakt, zijn gesneden van de bovenbil van het Hollands Weiderund. Deze koeien grazen op Hollandse weiden. Op ons blog lees je meer over de verschillende delen van de koe en welk stukje vlees waar vandaan komt!



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Kogelbiefstukreepjes



Ui



Gember



Rode peper



Broccoli



Mango





Zilvervullesrijst



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kogelbiefstukreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Ui	1	1	2	2	3	3
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1	1¼
Rode peper 	¼	½	½	¾	1	1
Broccoli (g)	200	400	650	800	1050	1200
Mango	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	2	2
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	4	5
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	3	4	4
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie

Voedingswaarden 691 kcal calorieën | 37 g eiwit | 85 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 11 g vezels



1 Laat de kogelbiefstukreepjes op kamertemperatuur komen. Kook 250 ml water per persoon voor de zilvervliesrijst.



2 Snipper de ui. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel klein. Snijd het vruchtvlies van de mango in blokjes.



3 Verhit de roomboter in een pan met deksel en bak de zilvervliesrijst met een snufje zout al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg het kokende water toe en kook de zilvervliesrijst, afgedekt, in 20 minuten droog. Voeg als de rijst is drooggekookt, maar nog niet helemaal gaar is, een extra scheutje water toe. Roer daarna de rijstkorrels los en laat afgedekt nagaren.



4 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de kogelbiefstukreepjes 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat, ingepakt in aluminiumfolie, rusten.

5 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de ui, gember en rode peper 1 minuut op laag vuur in het vet van de kogelbiefstuk. Voeg de broccoli en 2 el water per persoon toe en bak de broccoli, afgedekt, 7 minuten. Haal na 5 minuten de deksel van de pan en voeg de mango, sojasaus, honing en witte wijnazijn toe. Voeg als dat nodig is een extra scheutje water toe.

6 Voeg de kogelbiefstukreepjes, inclusief het bakvocht, toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut.

7 Verdeel de boterrijst over de borden en serveer met de kogelbiefstuk en mango.

Tip! Hou je niet zo van zoet? Voeg dan eerst de helft van de honing toe, en proef dan goed voordat je de rest toevoegt.