

HelloFresh

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2015

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

Roergebakken biefstukpuntjes met paksoi en boekweitnoedels

Een Aziatisch roerbakgerecht met gember en sojasaus

De malse biefstukpuntjes zijn gesneden van de bovenbil van het Hollands Weiderund. Vind je het gemakkelijk om de biefstuk in de oven warm te houden? Verwarm de oven dan voor op 100 graden en leg de biefstuk na het bakken, ingepakt in aluminiumfolie, in de oven tot je gaat eten.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Biefstukpuntjes



Sojasaus



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Paksoi



Bosui



Boekweitnoedels



Sesamzaad

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukpuntjes (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Paksoi	2	4	6	8	10	12
Bosui	2	4	6	8	10	12
Boekweitnoedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (g) 11) 15)	5	10	10	15	15	20
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Ketjap (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
11) Sesam
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, aluminiumfolie

Voedingswaarden 656 kcal | 43 g eiwit | 77 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 5 g vezels



1 Laat de biefstukpuntjes op kamertemperatuur komen en wrijf in met ⅓ van de sojasaus. Breng 500 ml water persoon aan de kook in een pan met deksel voor de noedels.



2 Snijd of hak ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd het witte deel en de groene bladeren van de paksoi klein en bewaar apart. Snijd de bosui in ringen en bewaar het witte en groene deel apart.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de biefstukpuntjes 2 - 3 minuten op hoog vuur rondom bruin. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



4 Kook ondertussen de boekweitnoedels 3 minuten in de pan met deksel. Giet af en spoel af met koud water.

5 Verhit de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan en fruit de knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg het witte deel van de paksoi en bosui toe en roerbak 5 minuten op middelmatig vuur. Voeg het groene deel van de paksoi en bosui, de overige sojasaus en ketjap toe en roerbak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

6 Voeg als laatste de noedels toe aan de wok met groenten en verhit nog 1 minuut.



7 Verdeel de noedels en biefstukpuntjes, inclusief het bakvocht, over de borden. Garneer het gerecht met het sesamzaad.

Tip! Goed om te weten: als je biefstuk inpakt in aluminiumfolie dan gaart het nog een beetje na.