



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46
2015

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



Biefstukpuntjes met paarse aubergine en Surinaamse rijst

Met knapperige sperziebonen die zorgen voor een lekkere bite

Paarse aubergine, ook wel Chinese aubergine genoemd, is het Aziatische zusje van de normale aubergine. De paarse aubergine is slank en lang. Ook is het vel zachter en bevat paarse aubergine over het algemeen minder pitjes dan de reguliere aubergine. Wist je dat deze pitjes voor een lichtbittere smaak zorgen?



30-35 min



veel handelingen



kindvriendelijk



Biefstukpuntjes



Sojasaus



Rode ui



Knoflookteen



Gember



Paarse aubergine



Winterpeen



Cashewnoten



Surinaamse rijst



Kurkuma

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukpuntjes (g)	120	240	360	480	600	720
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	1½	2	2½	3	3½
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Paarse aubergine (g)	½	1	1½	2	2½	3
Winterpeen	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Cashewnoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	505
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigdheden

2x wok of hapjespan (met deksel), aluminiumfolie

Voedingswaarden 717 kcal | 38 g eiwit | 82 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 7 g vezels



1 Kook 225 ml water per persoon. Laat de biefstukpuntjes op kamertemperatuur komen en marineer met ¼ zakje sojasaus per persoon.



2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de paarse aubergine en winterpeen in plakken van ½ cm dik. Snijd de plakken in zes parten.



3 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Verhit de helft van de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en fruit de helft van de knoflook en de helft van de gember 1 minuut op laag vuur. Voeg de rijst, kurkuma, peper en zout toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg het kokende water toe en kook de rijst, afgedekt, op laag vuur in 10 - 12 minuten droog. Roer tussendoor een paar keer door en laat afgedekt nagaren.

5 Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan en roerbak de biefstukpuntjes 2 - 3 minuten op hoog vuur. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

6 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de ui, overige knoflook en overige gember 1 minuut op laag vuur. Voeg de peen toe en roerbak 3 minuten. Voeg de aubergine en overige sojasaus toe en bak nog 5 minuten. Voeg tenslotte de biefstukreepjes, inclusief het bakvocht, toe aan de groenten en roerbak alles nog 1 minuut.

7 Verdeel de rijst over de borden. Serveer met de gebakken groenten en biefstukpuntjes. Garneer met de cashewnoten.