



Balinese woksotel met broccoli en biefstukpuntjes

met gember-knoflookrijst en sperzieboontjes

BALANS 35 min. • Eet binnen 3 dagen



BALANS



Biefstukpuntjes



Balinese wokpasta



Gember



Knoflookteen



Sperziebonen



Broccoli



Basmatirijst



Bloemkoolrijst



Gomasio

Voorraadkast items

Kippenbouillonblokje, roomboter, zonnebloemolie, honing, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel, zeef of vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukpuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Balinese wokpasta (st) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Gember (cm)	3	5	8	10	13	15
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	150	200	250	350	400
Broccoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Basmatirijst (g)	40	85	125	170	210	255
Bloemkoolrijst* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (tl) 11)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Kippenbouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2192 / 524	492 / 118
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	50	11
Waarvan suikers (g)	7,7	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

Meng in een kom de **biefstukpuntjes** met de **Balinese wokpasta**, 1tl honing per persoon, peper en zout. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



4. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog tot hoog vuur. Roerbak de **biefstukpuntjes**, de overige **knoflook** en de overige **gember** 2 – 3 minuten. Haal de biefstukpuntjes uit de pan en bewaar apart - je voegt ze later weer toe om te zorgen dat ze niet taai worden.

TIP: Door de biefstuk en drie soorten groente krijg je met dit gerecht een derde van de ADH ijzer binnen en 100% van de ADH vitamine C.



2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de helft van de **knoflook** en de helft van de **gember** 1-2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en 125 ml water per persoon toe. Verkruiemel ¼ kippenbouillonblokjes per persoon boven de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat 10 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Voeg extra water toe als de rijst te droog kookt. Kook de laatste 2 minuten de **bloemkoolrijst** mee met de **rijst**.



5. Broccoli roerbakken

Voeg de **broccoli** en 1 el water per persoon toe aan de pan waarin je de biefstuk hebt gebakken. Dek de pan af en bak 3 – 4 minuten op hoog vuur. Schep af en toe om. Voeg vak voor serveren de **biefstukpuntjes** weer toe en verhit nog een halve minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Verhit ruim water in een pan met deksel voor de broccoli. Voeg, zodra het water kookt, de **broccoli** toe en kook 2 minuten (zie TIP). Giet af en spoel af met koud water, maar bewaar het kookwater. Kook daarna de **sperzieboontjes** in hetzelfde kookwater in 7 – 9 minuten beetgaar.

TIP: De kooktechniek waarbij groente kort wordt gekookt en vervolgens meteen wordt afgespoeld met koud water, wordt ook wel 'blancheren' genoemd.



6. Serveren

Serveer de **rijst** met de groenten en **runderbiefstukpuntjes**. Schep de boontjes ernaast. Garneer de boontjes met de **gomasio**.

TIP: Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.

Eet smakelijk!