



# BIEFSTUKPUNTJES MET AUBERGINE

Met zilvervliesrijst



Zilvervliesrijst



Sereh



Ui



Aubergine



Rode paprika



Tomaat



Rode currypasta ✱



Sojasaus



Biefstukpuntjes ✱



Totaal: **25-30** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Dit is een gezond, Aziatisch gerecht met malse biefstukpuntjes. Het zit boordevol groenten, die je bakt met rode currypasta. Kortom, een geurige Aziatische roerbak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Biefstukpuntjes met aubergine met zilvervliesrijst**.



## 1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon voor de rijst. Verhit een pan met deksel op middellaag vuur en bak de **rijst** en **sereh** al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens het kokende water toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12-15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de **rijst** en **sojasaus** toe aan de wok of hapjespan, schep de groenten en **rijst** goed om en breng op smaak met peper en zout.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **ui** in grove parten en snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes van 1-2 cm.



## 5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit zodra de groenten bijna klaar zijn de overige zonnebloemolie in een koekenpan en roerbak de **biefstukpuntjes** 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de **ui**, **aubergine**, **paprika** en **tomaat** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **rode currypasta** en 50 ml water per persoon toe en stooft de groenten, afgedekt, 8-10 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de groenten en **rijst** over de borden en schep de **biefstukpuntjes** erover.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	60	120	170	230	290	340
Sereh (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Rode currypasta (g)	25	50	75	100	125	150
1) 6) 7) 19) 22) *						
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Biefstukpuntjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2276 / 544	346 / 83
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,4
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,2	0,2


## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

