



# Koreaanse wraps met biefstukpuntjes

met frisse rauwkost en zoetzure komkommer



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper \*



Sojasaus



Biefstukpuntjes \*



Komkommer \*



Verse koriander \*



Limoen \*



Witte tortilla



Peen & kool \*

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Calorie-focus

De Koreaanse keuken staat bekend om rijke smaken, die zonder poespas tot stand komen door het gebruik van pure ingrediënten. In Korea is het gebruikelijk om schaaltes met zogenaamde 'banchan', de verzamelnaam voor bijgerechten, op tafel te zetten bij de hoofdmaaltijd. Zo kan iedereen zelf zijn gerecht opbouwen, net als met deze wraps.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x kom, aluminiumfolie, fijne rasp, dunschiller of kaasschaaf en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Koreaanse wraps met biefstukpuntjes**.



## 1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



## 2 MARINEREN

Meng in een kom de **rode peper** met de **knoflook, gember, sojasaus** en olijfolie. Snijd de **biefstukpuntjes** in stukjes van 1 – 2 cm en meng ze door de **marinade**. Marineer de stukjes **biefstuk** minimaal 15 minuten.



## 3 ZOETZUUR MAKEN

Snijd of schaaf ondertussen de **komkommer** in dunne linten. Meng in een kom de wittewijnazijn met de **komkommer** en de suiker ★. Breng op smaak met zout en zet de **zoetzure komkommer** apart. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

★ **TIP:** Voor een lekkere twist kun je ook de helft van de groentemix door de zoetzure komkommer mengen.



## 4 TORTILLA VERWARMEN

Snijd ondertussen de **koriander** grof en snijd de **limoen** in parten. Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



## 5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstuk** met **marinade** in 2 – 3 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.



## 6 SERVEREN

Vul de **wraps** met de rauwe **groentemix**. Verdeel er de **biefstuk** en wat van de **zoetzure komkommer** over en knijp er wat **limoensap** over uit. Bestrooi met **koriander**. Serveer de overige **komkommer** ernaast.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Biefstukpuntjes (g) *	110	220	330	440	550	660
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Peen & kool (g) 23) *	100	150	200	300	350	450

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2778 / 664	516 / 123
Vet totaal (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	3,0	0,6
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	14,8	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	3,6	0,7

## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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



WEEK 20 | 2019