WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto
Deze rode wijn is gemaakt van de tempranillodruif. Lekker in combinatie met de gewokte biefstuk. Schenk de wijn niet te warm: op maximaal 16 - 18 graden.

Gewokte biefstuk met groenten en sesam-basmatirijst

Met zelfgemaakte saus

Je maakt voor dit gerecht een eigen woksaus van sojasaus, vissaus, rode peper, witte wijnazijn en honing. De rijst krijgt extra smaak omdat je het sesamzaad roostert en daaraan de rijst toevoegt. Je eet de gewokte biefstukpuntjes met groenten en de zelfgemaakte Oosterse saus.

❄ bewaar in de koelkast

25-30 min · *gemakkelijk* · *eet aan het begin* · *pittig*

❄ ☐ Biefstukpuntjes

❄ ☐ Oosterse groentemix

☐ Sesamzaad

☐ Basmatirijst

☐ Rode peper

☐ Gember

☐ Knoflookteen

☐ Sojasaus

☐ Vissaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukpuntjes (g)	110	220	330	440	550	660
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vissaus (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Oosterse groentemix (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	2	2
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
1) Gluten 4) Vis 6) Soja 9) Selderij 11) Sesam 12) Sulfiet
Kan sporen bevatten van 19) pinda's, 22) noten en 23) selderij.

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan, aluminiumfolie

Voedingswaarden 657 kcal | 36 g eiwit | 76 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 5 g vezels

1 Haal de biefstukpuntjes uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur kunnen komen. Kook 175 ml water per persoon voor de rijst.

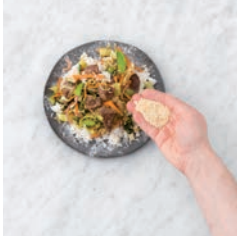
2 Rooster ⅔ van het sesamzaad 1 minuut op middelhoog vuur in een pan met deksel. Verhit vervolgens in dezelfde pan de helft van de zonnebloemolie. Voeg de rijst toe en bak al roerende 30 seconden. Voeg het kokende water toe en kook de rijst, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

3 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de peper fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Maak een saus van de sojasaus, vissaus, rode peper, witte wijnazijn, honing en 2 el water per persoon.

4 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en roerbak de biefstukpuntjes 1 – 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat afgedekt met aluminiumfolie rusten.

5 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de Oosterse groentemix, gember en knoflook 2 minuten op hoog vuur. Voeg de saus toe, bak nog 1 – 2 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg als laatste de biefstukpuntjes met vleesjus toe en roerbak nog 30 seconden.

6 Verdeel het gerecht over de borden, garneer met het overige sesamzaad en serveer met de rijst.



Tip! Voeg wat extra azijn toe voor een extra frisse saus of voeg wat extra honing toe voor een zoete twist.