



Thaise maaltijdsalade met biefstukpuntjes

Lekker in balans met deze slanke salade



BALANSRECEPT

Totaal: **25-30** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Met deze Aziatische salade krijg je in één keer 250 gram groente binnen. Daarnaast is het gerecht rijk aan vezels én ijzer. Ijzer draagt bij aan een energiek gevoel en een goede weerstand. Je haalt het onder andere uit rood vlees, de biefstukpuntjes in dit geval, maar wist je dat het bijvoorbeeld ook in groene bladgroenten, volkoren granen, peulvruchten, noten en eieren zit? Tip van de chef: ijzer wordt beter opgenomen als je iets aan je maaltijd toevoegt met vitamine C erin, zoals groente.

JUNI IN BALANS

Lekker in je vel de zomer tegemoet? Ga deze maand elke week voor een balansrecept met extra veel groenten, lekker veel vezels en minder dan 600 calorieën.



Komkommer *



Limoen *



Knoflookteen



Rode peper *



Vissaus



Bruine ciabatta



Pinda's



Little gem *



Biefstukpuntjes *



Sojasaus

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, wok of hapjespan, saladekom, rasp en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **Thaise maaltijdsalade met biefstukpuntjes**.



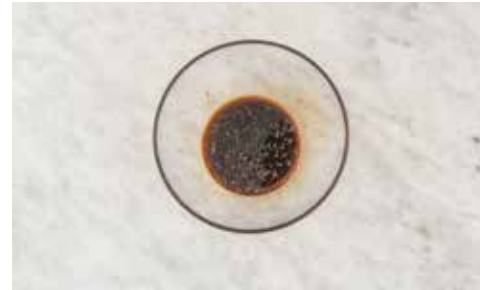
1 ZOETZUUR MAKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **komkommer** in dunne halve plakken. Meng in een saladekom de **komkommer** met de wittewijnazijn en de suiker. Schep af en toe om zodat de smaken goed kunnen intrekken.



2 SNIJDEN

Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



3 DRESSING MAKEN

Meng in een kleine kom de bruine suiker met per persoon 1 el **limoensap**, ¼ tl **limoenrasp** en de **vissaus**. Bak de **ciabatta** 8 – 10 minuten in de oven.



4 SNIJDEN

Hak ondertussen de **pinda's** grof. Haal de blaadjes van de **little gem** los – houd er 3 per persoon apart en snijd de rest grof.



5 BIEFSTUKPUNTJES BAKKEN

Snijd de **biefstukpuntjes** in gelijke stukken van 1 bij 2 cm. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan, wacht tot de olie goed heet is en fruit de **knoflook** en de **rode peper** een halve minuut op hoog vuur. Draai het vuur lager, voeg de **biefstukpuntjes** en **limoendressing** toe en bak 1 – 2 minuten op middelhoog vuur ★. Blus af met de **sojasaus**.



6 SERVEREN

Meng de gesneden **little gem** met het zoetzuur. Verdeel de zoetzure salade over de borden. Leg de hele bladeren erbovenop, vul ze met de **biefstukpuntjes** en schenk er een beetje van de overgebleven saus uit de pan overheen. Bestrooi met de **pinda's**. Serveer de **ciabatta** en de rest van de saus uit de pan ernaast.

★**TIP:** De baktijd is erg afhankelijk van de dikte van de runderbiefstukpuntjes. Houd ze dus goed in de gaten en bepaal zelf hoe jij ze graag gebakken hebt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Little gem (st) *	1	2	3	4	5	6
Biefstukpuntjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	3	6	9	12	15	18
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine (basterd)suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2328 / 557	416 / 100
Vet totaal (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	17,7	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	5,1	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

Na**TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de vissaus en de helft van de sojasaus.

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

