



Wokschootel met vegetarische runderstukjes met peultjes en rode paprika



Rode paprika ✨



Knoflookteen



Zilverviesrijst



Gomasio



Balinese wokpasta



Peultjes ✨



Vegetarische runderstukjes ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Lactosevrij

De runderstukjes die vandaag op het menu staan zijn niet van rund, maar van erwten en soja. Het gerecht breng je op smaak met Balinese wokpasta, die naast sojasaus smaakmakers als gember, chili en citroengras bevat. Een andere Aziatische smaakmaker die je vandaag gebruikt is gomasio, een ingrediënt uit de Japanse keuken. Waar wij zout gebruiken, kiezen de Japanners voor gomasio. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok.
Laten we beginnen met het koken van de **wokschotel met vegetarische runderstuckjes**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 WOKKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **wokpasta** en **knoflook** ½ minuut.
- Voeg de **paprikareepjes** en **peultjes** toe en bak 4 – 6 minuten.
- Voeg de **vegetarische runderstuckjes** toe en bak nog 3 – 4 minuten. Schep tussendoor om.
- Breng op smaak met peper en zout.



2 RIJST KOKEN

- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Laat uitstomen zonder deksel.
- Meng de **rijst** daarna met 1 tl **gomasio** per persoon.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met de rest van de **gomasio**.
- Verdeel de **groenten** en **vegetarische runderstuckjes** over de **rijst**.

✳️ **WEETJE:** Wist je dat deze vegetarische runderstuckjes rijk zijn aan eiwitten, ijzer en vitamine B12? Dat maakt deze vleesvervanger erg geschikt voor vegetariërs!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Gomasio (tl) 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Balinese wokpasta (g) 1) 6)	20	35	50	70	85	105
Peultjes (g) ✳️	100	200	300	400	500	600
Vegetarische runderstuckjes (g) 1) 3) 6) ✳️	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	699 /167
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	2,0	0,5
Koolhydraten (g)	85	23
Waarvan suikers (g)	6,2	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	8
Zout (g)	7,6	2,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 11) Sesamzaad

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

