

GEMARINEERDE BIEFSTUKREEPJES MET GROENTEN EN RIJST

2 personen / 549 kcal per portie

Ingrediënten:

- 130 gram pandanrijst
- 250 gram biefstukken
- 2½ eetlepel ketjap manis
- ½ theelepel sambal oelek
- 1 teen knoflook
- 200 gram prei
- 2 eetlepel olie
- 125 gram taugé



Bereiding:

Haal de biefstuk uit de koelkast en laat deze op kamertemperatuur komen, dep de biefstuk droog en snijd het in reepjes. Meng in een schaaltje de ketjap en sambal. Pers de knoflook erboven uit. Leg de biefstuk in deze schaal, schep om en laat ca. 15 minuten marineren. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak de prei schoon, was hem en snijd in (schuine) ringen. Verhit, op middelhoog vuur, in een wok 1½ eetlepel olie en roerbak de biefstuk 2 minuten. Bewaar de marinade. Haal de biefstuk uit de wok houd deze warm. Verhit de rest van de olie en roerbak de prei 3 minuten. Voeg de taugé toe en roerbak voor 1 minuut. Voeg de biefstuk en de marinade toe en bak nog eens voor minuut. Serveer de biefstukreepjes met de groenten samen met de rijst.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	549 kcal
Eiwit:	34,7 gram
Koolhydraten:	58,1 gram
- waarvan suikers:	4,1 gram
Vet:	18,5 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	3,3 gram