KIKKOMAN

Roergebakken biefstuk met zwarte peper

totale tijd **35 min.** **20 min.** voorbereidingstijd **15 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.653 kJ / 633 kcal

Vetten: **36 g** Eiwitten: **35,2 g**
Koolhydraten: **35,9 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

250 g	biefstuk, in reepjes
150 g	bimi of broccoli, in roosjes
1	paprika, in reepjes
1	rode ui, in halve ringen
0,5	bosje lente-uien, fijngesneden
1	knoflookteen, fijngesneden
15 g	verse gember, fijngesneden
5 el	olie om mee te bakken
50 ml	zwarte pepersaus
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 el	Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Voor de garnering

1 el	bieslook, fijngesneden (alternatief: verse koriander, verse basilicum)
	Enkele takjes gekrulde peterselie, alleen de blaadjes
1	lente-ui, fijngesneden
	Versgemalen peper
175 g	basmatirijst, gekookt

VOORBEREIDING

Stap 1

Breng water in een wok aan de kook, voeg bimi of broccoli toe, blancheer, verwijder en laat uitlekken.

Stap 2

Droog de wok af en verhit er 3 eetlepels olie in, voeg de reepjes biefstuk toe, bak kort en schep uit de pan.

Stap 3

Bak de reepjes paprika en ui, daarna kort de lente-ui en schep uit de pan.

Stap 4

Veeg de wok schoon en bak de knoflook en gember in de overgebleven olie.

Stap 5

Voeg de geblancheerde groente en het vlees toe.

Stap 6

Voeg de zwarte pepersaus en de bimi of broccoli toe.

Stap 7

Breng op smaak met Kikkoman sojasaus en Kikkoman geroosterde sesamolie en meng zorgvuldig door elkaar.

Stap 8

Garneer het vlees en de groente met bieslook, peterselie en verse lente-ui.

Stap 9

Besprenkel met de resterende saus uit de wok, breng op smaak met peper en serveer met de gekookte basmatirijst.