



Biefstuk uit de wok

Biefstuk uit de wok met groenten. Een heerlijke maaltijd uit de wok met biefstuk, broccoli, shiitake, taugé, rijst en een heerlijke zelfgemaakte 'woksaus'. Makkelijk om te maken, snel klaar en gezond.

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 🍴 150 g biefstuk
- 🍴 1 bosui
- 🍴 ½ ui
- 🍴 1 teen knoflook
- 🍴 150 g broccoli
- 🍴 50 g shiitake
- 🍴 150 g noedels
- 🍴 1 tl maïzena
- 🍴 ¼ el Lee Kum Kee Premium Lichte Sojasaus
- 🍴 1 tl rijstazijn
- 🍴 40 g taugé
- 🍴 olie om te bakken
- 🍴 ingelegde komkommer (optioneel)

zelfgemaakte woksaus

- 🍴 3 el Lee Kum Kee Premium Oestersaus
- 🍴 1 el Lee Kum Kee Premium Lichte Sojasaus
- 🍴 1 tl witte peper
- 🍴 2 tl sesamolie
- 🍴 1 el suiker

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET

1. Snij de biefstuk in dunne reepjes.
2. Snij de bosui en ui in dunne ringen en snij de knoflook fijn.
3. Snij de roosjes van de broccoli.
4. Borstel de shiitake schoon en snij in plakjes.
5. Zet een pan water op het vuur met een snuf zout en blancheer hierin de broccoli.
6. Kook ondertussen de noedels zoals aangegeven op de verpakking.
7. Doe de biefstuk in een kom en schep hier 1 tl maïzena, ¼ el sojasaus en 1 tl azijn door en laat dit even een minuut of 5 á 10 marineren.
8. Verhit een beetje olie in de wok en bak de shiitake tot deze gaar is.
9. Schep het uit de wok en hou apart.
10. Maak ondertussen de 'woksaus' door alle ingrediënten hiervoor te mengen.
11. Verhit een beetje olie in de wok en fruit de ui en knoflook even aan.
12. Voeg dan de biefstuk toe en bak dit kort mee.
13. Voeg dan de bosui en de broccoli toe.
14. Even kort wokken en dan de saus toevoegen.
15. Wok alles nog enkele minuten zodat de saus iets reduceert en dikker wordt.
16. Tot slot doe je de taugé en de shiitake erdoor, deze wok je heel kort even mee.
17. Schep de noedels erbij en serveer met de ingelegde komkommer.
18. Eet smakelijk!

BRON: eefkooktzo.nl

