

Gewokte biefreepjes met broccoli & koriander (2 personen)

Bereiden: 15 minuten

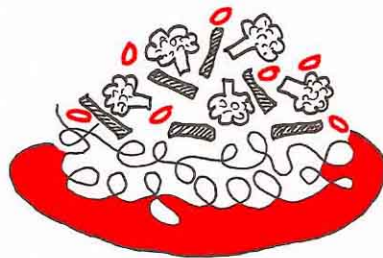
Wachttijd: 15 minuten of langer (marineren)

Nodig:

- 250 g biefreepjes (van bieflapje of biefstuk)
- 300 g broccoli
- 1 Spaanse peper
- handje verse koriander
- 1/2 knoflookteen
- 150 g Chinese eiermie
- Scheut (wok)olie

Marinade:

- 6 el ketjap manis
- 2 el gembersiroop
- 1 tl laos
- 1 tl ketoembar
- 1 tl djinten
- 1 flinke tl Sambal
- 1/2 knoflookteen (uit de knijper)



Doen:

Koer de ingrediënten voor de marinade door elkaar in een kom. Schep de biefreepjes erdoor en laat een kwartier (of langer) staan. Schep tussentijds een keertje om.

Breng 2 pannen met water (3 zout) aan de kook
 Verdeel de broccoli in kleine roosjes

Tip! Snij het pepertje in dunne reepjes en hak de korianderblaadjes grof.

Blancheer de broccoli 3 minuten in het kokende water en laat dan uitlekken in een zeef. Kook in de andere pan de eiermie (± 4 minuten, kijk op de verpakking) en laat uitlekken in een zeef.

Verhit wat (wok)olie in een wok en bak de biefreepjes al omscheppend 1 minuut (niet langer!), haal ze uit de wok en hou ze warm op een bord met wat aluminiumfolie erover.

Doe opnieuw wat (wok)olie in de pan, voeg de knoflook en rode peper toe, even omscheppen; dan de broccoli (1 minuut) en de uitgelekte mie (1 minuut). Meng tenslotte de biefreepjes erdoor.

Serveren:

Onmiddellijk serveren in 2 diepe borden met veel verse koriander erover gestrooid

Tip! gewoon uit de supermarkt!

Specerijen zijn onmisbare smaakmakers, maar je kunt gerust zelf maken



blancheren = kort in kokend water



broccoli blijft mooi groen

...en sneller wokken

biefreepjes heel kort bakken

anders worden ze taai...

