

Poiesz wat maak je menu



Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 gram naturel beefreepjes
- 1 zoete rode puntpaprika
- 1 schaal à 250 gram haricot verts
- 1 bakje à 250 gram kastanjechampignons
- 1 schaaltje à 125 gram taugé
- 2 rode uien
- ½ rode Spaanse peper
- 2 theelepels verse gember
- 2 teentjes gehakte verse knoflook
- 150 gram Honig roerbakmie
- 125 ml Sum & Sam ketjap manis
- 2 eetlepels Honig aardappelzetmeel
- Bertolli traditionele olijfolie
- peper
- zout

Nijntip: Chileense Takún carmenere

Bereidingswijze:

Breng de beefreepjes op smaak met peper en zout. Verhit 2 eetlepels olijfolie in de wok. Schroeï de beefreepjes hierin dicht en houd ze apart. Ze hoeven niet warm gehouden te worden. Was de wok niet af, zodat de smaak van het vlees in de wok behouden blijft. Breng in een steelpan op laag vuur niet af, zodat de smaak van het vlees in de wok behouden blijft. Breng in een steelpan op laag vuur 125 ml ketjap manis met 1 dl water aan de kook. Voeg 2 theelepels geraspte verse gember en 2 teentjes gehakte verse knoflook toe. Verwijder de pitjes uit de halve Spaanse peper en snijd de peper ragfijn. Voeg ook de Spaanse peper toe en laat het geheel zachtjes koken. Meng ondertussen 2 eetlepels aardappelzetmeel met een beetje water tot een papje. Giet al roerende met een klein straaltje de opgeloste aardappelzetmeel bij de ketjap. Laat het geheel inkoken tot sausdikte, zodat de ketjapsaus ontstaat. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de puntjes van de haricot verts en blancheer de haricot verts daarna in het kokende water. Bewaar het water voor de bereiding van de roerbakmie. Doe de taugé in een kom. Verwijder de bovenkant van de puntpaprika en snijd in de lengte doormidden. Verwijder de pitjes en snijd in kleine blokjes. Snijd de rode uien in halve dunne ringen en de kastanjechampignons door tweeën. Voeg alle groenten bij de taugé in de kom. Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pak de wok en verhit hierin 2 eetlepels olijfolie. Roerbak de groenten kort en voeg vervolgens het vlees toe. Meng dit door elkaar. Schenk vervolgens de ingekookte ketjapsaus erbij. Verhit het geheel en roer het nogmaals goed door.

*Beefreepjes
sukiyaki
met mie,
haricot verts
en champignons*

Reitse Spanniga

Kijk voor het instructiefilmpje van dit recept en voor nog meer
recepten van Reitse Spanniga op www.poiesz-supermarkten.nl

