



Rundvlees met broccoli

Malse reepjes rundvlees geroerbakt met knapperige broccoli in een hartige gembersaus. Een licht en eiwitrijk wokgerecht dat snel op tafel staat.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 500 gr biefstuk, in dunne reepjes gesneden
- 2 el sojasaus (voor de marinade)
- 1 el maïzena (voor de marinade)
- 500 gr broccoliroosjes
- 2 el arachideolie
- 3 teentjes look, fijngesneden
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 2 el oestersaus
- 2 el sojasaus

150 ml groentebouillon
1 kl maïzena, aangelengd met 1 el koud water
1 kl sesamolie

Bereidingswijze

- 1.** Meng de reepjes rundvlees met 2 el sojasaus en 1 el maïzena. Laat het vlees 15 minuten marineren op kamertemperatuur.
- 2.** Blancheer de broccoliroosjes 2 minuten in ruim kokend gezouten water. Giet af en laat goed uitlekken.
- 3.** Verhit de arachideolie in een wok op hoog vuur. Bak het rundvlees in 2 minuten rondom lichtbruin. Schep het vlees uit de wok en zet apart.
- 4.** Bak de look en gember in dezelfde wok gedurende 30 seconden op middelhoog vuur. Voeg de broccoli toe en roerbak 2 minuten.
- 5.** Voeg het rundvlees terug toe aan de wok. Giet de oestersaus, de sojasaus en de bouillon erbij en roer alles goed door.
- 6.** Voeg de aangelengde maïzena toe en laat de saus 1 minuut al roerend binden en glanzen. Besprenkel met sesamolie en serveer meteen.

Tip

Snijdt het rundvlees altijd dwars op de draad in dunne reepjes. Zo blijft het vlees mals en mals na het roerbakken. Leg het vlees eventueel 20 minuten in de vriezer voor het snijden, dan gaat het makkelijker.

Lekker met

Gestoomde witte rijst of volkoren rijst.

Dranktip

Een lichte, droge Riesling of een fris Chinees bier past goed bij de gember en de hartige saus.