



Koreaanse biefstukwraps met groenten

Met zoetzure komkommer



Totaal: 20-25 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

In Korea worden gerechten vaak gedeeld. Er staan verschillende schalen en bakjes op tafel waar iedereen zelf van pakt. Deze wraps zijn daarop geïnspireerd en kun je aan tafel klaarmaken, zodat iedereen zijn wrap naar eigen wens op smaak kan brengen.



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper ✨



Biefstukpuntjes ✨



Sojasaus



Komkommer ✨



Groentemix ✨



Verse koriander ✨



Limoen



Tortillawrap

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kom, aluminiumfolie en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Koreaanse biefstukwraps met groenten**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil en snijd of rasp de **gember** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 MARINEREN

Meng in een kom de **rode peper** met de **knoflook**, **gember**, **sojasaus** en olijfolie. Snijd de **biefstukpuntjes** in stukjes van 1 – 2 cm en meng ze door de marinade. Marineer de stukjes **biefstuk** minimaal 15 minuten ★.



3 ZOETZUUR MAKEN

Snijd of schaaf ondertussen de **komkommer** in dunne linten. Meng in een kom de wittewijnazijn met de **komkommer** en de suiker. Breng op smaak met zout en zet de zoetzure **komkommer** apart. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken ★★.



4 TORTILLA VERWARMEN

Snijd ondertussen de **koriander** grof en snijd de **limoen** in parten. Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstuk** met marinade in 2 – 3 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.

★TIP

Hoe langer je het vlees marineert, hoe meer smaak het krijgt. Heb je 's morgens tijd? Maak de marinade dan alvast, meng met de biefstuk en bewaar tot gebruik in de koelkast.



6 SERVEREN

Vul de **wraps** met de rauwe **groentemix**. Verdeel er de **biefstuk** en wat van de zoetzure **komkommer** over en knijp er wat **limoensap** over uit. Bestrooi met **koriander**. Serveer de overige **komkommer** ernaast.

★★TIP

Meng om te variëren ook eens de helft van de groentemix door de zoetzure komkommer tijdens stap 3.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Biefstukpuntjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillawrap (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Groentemix peen & kool (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2485 / 594	583 / 139
Vet totaal (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,3
Koolhydraten (g)	72	17
Waarvan suikers (g)	8,6	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	3,1	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 07 | 2018

HelloFRESH