



WOKSCHOTEL MET BIEFSTUKREEPJES EN PAKSOI

Met paprika, rijst en Thais basilicum



Pandanrijst



Knoflookteen



Rode paprika ✨



Paksoi ✨



Sojasaus



Vers Thais basilicum ✨



Biefstukreepjes ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Calorie-focus

Ken jij Thais basilicum al? De blaadjes zijn steviger dan die van normaal basilicum, de smaak is sterker dan de bij ons bekende variant en is te omschrijven als anijsachtig. Je vraagt je haast af waarom het eigenlijk basilicum heet!



KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: pan met deksel en hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **wokschotel met biefstukreepjes en paksoi**.



1 KOKEN EN SNIJDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel, voeg ¼ bouillonblokjes per persoon toe en kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode paprika** in dunne reepjes en de **paksoi** in reepjes. Bewaar het groene gedeelte van de **paksoi** apart.



3 MENGEN EN KOKEN

- Ris ondertussen de blaadjes **Thais basilicum** van de takjes en snijd deze in reepjes.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de **groenten** en laat 1 minuut, onafgedekt, meebakken. Let op, de **biefstukreepjes** zijn erg snel gaar!
- Voeg in de laatste minuut ¾ van het **Thaise basilicum** en het groene deel van de **paksoi** toe en roer goed door.



2 GROENTEN BEREIDEN

- Verwarm in een hapjespan met deksel de zonnebloemolie op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **rode paprika** en het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg 2 el water per persoon, de honing en de **sojasaus** toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de **groenten**, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes stoven.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **groenten** met de **biefstukreepjes** erop.
- Garneer met het overige **Thaise basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (g) *	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Vers Thais basilicum (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Biefstukreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Runderbouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	648 / 155
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,6
Koolhydraten (g)	85	20
Waarvan suikers (g)	16,8	4,0
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	5,8	1,4

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 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).