

Rundvlees uit de wok

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 75 minuten

Ingrediënten:

375 gram runderlapjes
½ rode, ½ groene, ½ gele paprika
1 bosje lente uitjes
250 gram bleekselderij
1 teentje knoflook
stukje gemberwortel (2 cm)
4 grote shiitakes of 250 gram champignons
50 milliliter sesamolie
25 gram cashewnoten
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijn
zout
peper
600 gram gekookte rijst (300 gram ongekookt)

Bereiding:

1. *Snijd de runderlapjes in reepjes.*
2. *Was de groenten en maak ze schoon.*
3. *Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes.*
4. *Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn.*
5. *Was de paddenstoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in zeer dunne reepjes.*
6. *Verhit de olie in de wok.*
7. *Bak hierin de noten tot ze geuren en haal ze dan uit de wok.*
8. *Bak het vlees roerend gaar in de rest van de olie.*
9. *Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig.*
10. *Blus het met de sojasaus en de rijstwijn.*
11. *Breng het op smaak met zout en peper.*
12. *Laat het mengsel al roerend 3 minuten gaar worden, voeg eventueel nog wat water toe.*
13. *Verdeel het over de borden en strooi de noten eroverheen.*
14. *Serveer met rijst.*

Voedingswaarde per portie:

490 kcal
30 gram eiwit
20 gram vet
46 gram koolhydraten