

Pikante runderreepjes

Vleesgerecht voor 1 persoon

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

bieflapje van 100 gram

1 vleestomaat

1 bosuitje

1 klein teentje knoflook

1 eetlepel olie

1 eetlepel sojasaus

½ theelepel sambal

mespunt suiker

2 theelepels citroensap of azijn

desgewenst fijngehakt korianderblad of peterselie

bereiding:

1. Snijd het vlees in schuine reepjes.
2. Snijd de tomaat in niet te kleine blokjes.
3. Snijd het bosuitje in schuine ringetjes.
4. Snipper de knoflook.
5. Verhit de olie in de koekenpan en bak de reepjes vlees rondom aan.
6. Laat de blokjes tomaat kort meebakken.
7. Voeg de bosui en de knoflook toe en laat het nogmaals kort bakken.
8. Breng op smaak met de sojasaus, de sambal, de suiker en het citroensap of het azijn.
9. Bestrooi de runderreepjes desgewenst met de koriander of de peterselie.

Serveertip:

Pikante runderreepjes zijn lekker met rijst of mihoen en tomatensalade.

Voedingswaarde per portie:

275 kcal

25 gram eiwit

17 gram vet

7 gram koolhydraten