

Ingrediënten

gepelde biefstukken (beenhouwerij) 1,5 cm dik, of diepvriesvlees	600 g
--	-------

prinsessenbonen (diepvries)	600 g
-----------------------------	-------

venkels	1
---------	---

basmatirijst	250 g
--------------	-------

arachideolie	2 dl
--------------	------

Voor het beslag:

bloem	3 afgestreken eetl.
-------	---------------------

eidooiers	1
-----------	---

sojasaus	2 eetl.
----------	---------

droge sherry	2 eetl.
--------------	---------

peper en zout

Voor de saus:

kalfsfond (bokaal)	1 dl
--------------------	------

zoetzure saus	1 dl
---------------	------

ketchup	1 eetl.
---------	---------

maïszetmeel	1 koffiel.
-------------	------------



Recept

Vorbereiding

- Maak het beslag: meng de bloem, de eidooier, de sojasaus, de sherry en 2 eetl. water tot een mengsel zonder klonters. Voeg nog 2 eetl. water toe zodat u een licht vloeibaar beslag hebt. Kruid met peper en zout.
- Snij het rundvlees in repen van 1,5 cm breed (laat diepvriesvlees oppervlakkig ontdooien). Meng de reepjes onder het beslag en zet 30 min. op een koele plaats.
- Laat de prinsessenbonen oppervlakkig ontdooien. Dep goed droog.
- Halveer de venkel en snij in dunne plakjes.
- Maak de saus: meng de kalfsfond, de zoetzure saus en de ketchup met het maïszetmeel.

Bereiding (15 min.)

- 1 Kook de rijst gaar in lichtgezouten water (kooktijd zie verpakking). Giet af.
- 2 Verhit de wok en voeg de arachideolie toe. Haal de runderreepjes uit het beslag en 'frituur' ± 3 min. goudbruin in de wok. Doe dat eventueel in 2 keer. Laat uitlekken op keukenpapier. Hou 1 eetl. olie in de wok.
- 2 Roerbak de venkelreepjes en de prinsessenbonen 5 min. in de wok.
- 3 Giet de saus bij de groenten en schep goed om. Laat 1 min. bakken. Voeg de gebakken runderreepjes opnieuw toe, schep onder de groenten en laat nog eens goed doorwarmen. Dien goed heet op met de basmatirijst.

Bron



Colruyt - Reclamefolder - 23/02 tem 08/03/2022,
Pagina 30

en online:

<https://www.colruyt.be/nl/lekker-koken/recept/biefstuk-met-krokante-groentjes-in-zoetzure-saus>

Vlees marineren:

In glazen kom

3 afgestreken el bloem

1 eidooier

2 el sojasaus

Gebruikt:

1 oestersaus en 1 sojasaus

2 el droge sherry

Gebruikt:

Witte wijn

2 el water

peper en zout

2 gepelde steaks (Lidl) in
reepjes snijden

Mengen onder beslag

Ijskast half uurtje, tijd om de
rest te bereiden

Rijst:

1 kopje rijst, 3 x spoelen

3 kopjes water

Zout

Onder deksel garen

Prinsessenboontjes:

Diepvriesboontjes met wat
water

En een uitje versnipperen

Garen onder deksel

Zoetzure saus:

1 koffielepel kalfsfond van

Chef

75 ml zoetzure chili saus

100 ml water

1 el ketchup

½ kl maïzena

Goed mengen

In blauwe Greenpan

Zonnebloemolie verhitten

Vlees uit marinade nemen en
in 2 keer bakken

Op papier laten uitlekken

Olie afgieten en wat in pan
overhouden

De prinsessenboontjes hier in
wokken

Zoetzure saus erbij – >

1 minuutje

Vlees erbij, goed omroeren

Fotos



Folder recept



Biefstuk met krokante groentjes in zoetzure saus

Ingrediënten (4 personen)

600 g gepelde biefstukken (beenhouwerij)
 600 g prinsessenbonen (diepvries)
 1 venkel
 250 g basmatirijst
 2 dl arachideolie

Voor de saus:

1 koffiel. maïszetmeel
 1 eetl. ketchup
 1 dl kalfsfond (bokaal)
 1 dl zoetzure saus

Voor het beslag:

1 eidooier
 3 afgestreeken eetl. bloem
 2 eetl. droge sherry
 2 eetl. sojasaus
 zwarte peper (molen)
 zout

Voorbereiding (15 min.)

- Maak het beslag: meng de bloem, de eidooier, de sojasaus, de sherry en 2 eetl. water tot een mengsel zonder klonters. Voeg nog 2 eetl. water toe zodat u een licht vloeibaar beslag hebt. Kruid met peper en zout.
- Snij het rundvlees in repen van 1,5 cm breed. Meng de reepjes onder het beslag en zet 30 min. op een koele plaats.
- Laat de prinsessenbonen oppervlakkig ontdooien. Dep goed droog.
- Halveer de venkel en snij in dunne plakjes.
- Maak de saus: meng de kalfsfond, de zoetzure saus en de ketchup met het maïszetmeel.

Bereiding (15 min.)

- 1 Kook de rijst gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
- 2 Verhit de wok en voeg de arachideolie toe. Haal de runderreepjes uit het beslag en 'frituur' ± 3 min. goudbruin in de wok. Doe dat eventueel in 2 keer. Laat uitlekken op keukenpapier. Hou 1 eetl. olie in de wok.
- 3 Roerbak de venkelreepjes en de prinsessenbonen 5 min. in de wok.
- 4 Giet de saus bij de groenten en schep goed om. Laat 1 min. bakken. Voeg de gebakken runderreepjes opnieuw toe, schep onder de groenten en laat nog eens goed doorwarmen. Dien goed heet op met de basmatirijst.

Argento Malbec
 Mendoza - Argentinië

Tripel d'Anvers
 Sterk blond bier

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	973 kcal	Vezels	8,5 g
Vetten	54,2 g	Eiwitten	45,8 g
(waarvan) verzadigde vetzuren	10,2 g	Zout	1,9 g
Koolhydraten	69,7 g		
(waarvan) suikers	4,4 g		