

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr rosbieflapjes
120 gr woknoedels (twee blokken)
1 rode paprika
250 gr champignons
paar stengels bosui
2 tenen knoflook
25 gr honing
50 ml sojasaus
2 theelepels sesamolie (5 gr)
2 theelepels maizena (5 gr)
10 gr sesamzaad

BEEF TERIYAKI

Bevat per portie: Kcal: 540 | Eiwit: 0,9 gr | Koolhydraten: 2,8 gr | Vet: 2,5 gr | Vezels: 0,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de woknoedels volgens de instructies op de verpakking, giet ze af en spoel ze koud.
• Snij de rosbieflapjes in reepjes en bestrooi met een beetje peper en zout.
• Snij de champignons in kwarten en de paprika in stukken van ongeveer 1×1 cm. Hak de bosui in ringen. Pel de knoflooktenen en snij één of twee keer doormidden.
• Doe de honing, sojasaus, sesamolie en knoflooktenen in een pannetje, voeg er 100 ml water aan toe en breng op laag vuur aan de kook. Laat dit een paar minuten pruttelen terwijl je regelmatig goed roert.
• Doe de maizena in een kommetje, voeg een kleine eetlepel water toe en roer het glad. Haal de knoflooktenen uit de saus en gebruik de maizena om de saus te binden. Voeg niet direct alles toe om te voorkomen dat je de saus te dik maakt. De maizena bindt pas als de saus weer aan de kook is, dus wacht steeds even op het resultaat voordat je meer van de maizena toevoegt. Zodra de saus de gewenste dikte heeft kun je het vuur uitzetten.
• Verhit een scheutje olie in een wok en laat goed heet worden.
• Doe de rosbieflapjes in de wok en bak 1 minuut op hoog vuur. Voeg vervolgens de paprika's en champignons toe en laat deze ongeveer 3 minuten meebakken.
• Draai het vuur lager en voeg 3/4 van de teriyakisaus toe. Voeg vervolgens de noedels toe en roer alles goed door elkaar. Hou het vuur laag maar zorg er wel voor dat de noedels weer goed opwarmen.
• Proef het gerecht en maak op smaak met de rest van de teriyakisaus en eventueel wat peper.
• Schep de beef teriyaki op twee borden en bestrooi met sesamzaad en bosui.

TIPS EN TRICKS

• In plaats van rosbieflapjes kun je natuurlijk ook prima biefstuk gebruiken. Kipfilet is ook een goede optie.
• Als je geen sesamolie in huis hebt hoef je het niet perse te kopen. Het voegt zeker wel wat toe, maar zonder deze olie wordt de teriyakisaus ook lekker.