

WOK RUNDERREEPJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- rode ui
- rode paprika
- wortelen
- peultjes
- 1 courget
- sojascheuten
- baby-maïs
- kastanjechampignons
- volwaardige rijst
- 1 vetarm rundsbouillonblokje
- 2 el olijfolie
- 2 el gezonde margarine
- 500 g runderreepjes
- enkele takjes koriander



Bereidingswijze:

- Kook de volwaardige rijst gaar met een vetarm rundsbouillonblokje en giet af.
- Pel de rode ui en snij deze in ringen.
- Kuis de rode paprika's en snij in reepjes.
- Schil de wortelen en snij eveneens in reepjes.
- Was de courgette en snij deze eveneens in reepjes.
- Was de kastanjechampignons en snij deze in schijfjes.
- Verhit 2 el olijfolie in een wokpan en wok hierin de groenten (begin met de groenten die het meeste tijd nodig hebben om te garen): rode ui, wortelreepjes, peultjes, baby-mais, sojascheuten, rode paprika, courgettereepjes en schijfjes kastanjechampignons.
- Voeg de rijst toe, meng alles goed onder mekaar en dien op in kommetjes.
- Verhit de margarine in een diepe pan en bak hierin de runderreepjes gaar.
- Voeg de runderreepjes toe aan de kommetjes en werk af met een takje koriander.
- Laat het smaken en voor wie het ziet zitten, kan dit gegeten worden met stokjes! 😊