1A+1B Meat

Pittige roerbak met rundvlees en kousenband

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Marineer de biefstuk 15 minuten in een mengsel van sojasaus, sesamolie en gemberpoeder. Verhit een wok of koekenpan zeer heet, schroei het vlees kort dicht en neem het uit de pan. Verhit het restant van de marinade in dezelfde pan en bak nu de kousenband, ui en de rode peper een minuut of 5 op hoog vuur gaar en knapperig. Voeg de laatste minuut de taugé (sojascheuten) toe en roer goed om. Garneer met verse koriander.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 biefstuk in plakken
- [ ] 75 g kousenband
- [ ] 25 g taugé (sojascheuten)
- [ ] ¼ rode ui in ringen
- [ ] 1 el sesamolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 tl gemberpoeder
- [ ] Rode peper naar smaak
- [ ] Verse koriander

Voedingswaarden per persoon

Energie	**282 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**32 g**