

Ossenhaas uit de wok

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

250 gr ossenhaas
250 gr zilverliesrijst
1 kleine ui
50 g peultjes
100 gr paksoi
1/2 rode paprika
1/2 oranje paprika
1 teentje knoflook
1 el olijfolie
3 el oestersaus

Voedingswaarden per persoon

Energie 510 kcal
Eiwit (g) 35
Koolhydraten (g) 60
Vet (g) 10
Verz. Vet (g) 1
Vezels (g) 10
Zout (g) 0,8

Instructies

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Snij de ossenhaas in flinterdunne plakjes.
3. Pel de ui en snij in de lengte in smalle partjes.
4. Maak de peultjes en de paprika schoon en snij de paprika in smalle reepjes. Pel de knoflook.
5. Verhit de wok en voeg 1/2 el olijfolie toe. Voeg de ossenhaas toe en bak deze ca. 30 seconden al omscheppend, laat rondom dichtschroeien. Schep het vlees op een bord.
6. Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de groenten voor 3 minuten. Pers de knoflook boven de groenten uit. Schep de ossenhaas door de groenten en bak nog 1 minuut mee.
7. Schenk de oestersaus in de wok en laat het geheel nog 1 minuut door en door verwarmen. Breng op smaak met zwarte peper. Serveer met de zilverliesrijst.

Peultjes behoren tot de groep peulvruchten. Het zijn eigenlijk geen groenten maar zaden van planten. Peulvruchten zijn super gezond, ze bevatten veel vezels, ijzer en eiwitten.



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl