WOKGERECHT MET GESNEDEN HAMREEPJES EN OOSTERSE GROENTEN

Ingrediënten: *bewaren in koelkast

4 personen

400 gram hamlappen*
400 gram rijst
2 rode paprika's*
300 gram oesterzwammen*
2 uien
2 teentjes knoflook
250 gram sugarsnaps*
2 cm gember*
20 gram koriander*

Uit eigen keukenkastje: olijfolie, peper en zout

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Bereiding:

- Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de rijst in 8 minuten gaar.
- Giet de rijst af en laat staan met de deksel op de pan.
- Snijd ondertussen de paprika's in dunne reepjes en halveer de oesterzwammen.
- Snijd de puntjes van de sugarsnaps eraf.
- Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook fijn.
- Schil de gember en snijd deze fijn.
- Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en fruit hierin de ui, knoflook en gember.
- Voeg de paprika en sugarsnaps eraan toe en roerbak de groenten circa 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de oesterzwammen eraan toe en roerbak nog circa 2 minuten.
- Snijd de hamlappen in reepjes.
- Verhit ondertussen olijfolie in een andere koekenpan en bak de hamlapreepjes 5 minuten op een hoog vuur.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg de Oosterse groenten aan het vlees toe.
- Snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst met de Oosterse groenten en hamlapreepjes.
- Maak het gerecht af met wat koriander.

Tip: dit gerecht is ook lekker met wat sambal en kroepoek

De Buurman wenst u smakelijk eten!

038 303 01 47 | vers@debuurman.nu | www.debuurman.nu

DICHTBIJ HET VERST
DE BUURMAN