



Ingrediënten (4 personen)

- 250 gram brede droge rijstmie of bami
- 550 gram broccoli
- zout
- 500 gram biefstuk of biefstukjes
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel rijstwijijn of droge sherry
- 1 theelepel sesamololie (flinke scheut)
- 1 theelepel maizena
- 3 eetlepels arachideolie
- 2 eieren losgeklopt
- 2 eetlepels vissaus
- 1 theelepel suiker
- zakje Beef Teriaki roerbak saus

Bereiden

Week de rijstmie volgens de aanwijzing op de verpakking in een kom met warm water en laat daarna in een vergiet of zeef uitlekken. Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer de broccoliongeveer 3 tot 5 minuten in ruim kokend water met wat zout. Giet daarna de broccoliat af en laat ze onder een koude kraan schrikken. Laat goed uitlekken. Leg het vlees 20 minuten in de vriezer. Daar stijft het iets op en is veel gemakkelijker te snijden. Het vlees in 4 cm lange dunne plakjes snijden. Doe deze in een kom met de sojasaus, de rijstwijijn, de sesamololie en de maizena. Meng dit goed met elkaar en laat zeker 20 minuten marineren. (Zelf maak ik dit meestal in de ochtend, zodat het in de middag lekker kan marineren).

Verhit een wok of een grote koekenpan op hoog vuur tot hij heet is. Giet de arachideolie in de pan en doe er vervolgens als deze licht begint te dampen, het vlees bij en roerbak heel snel 2 minuten. Schep dan het vlees uit de pan/wok in een kom en laat iets van de olie in de wok.

Verhit de wok opnieuw, voeg de mie en de broccolitoef toe en roerbak 2 minuten. Voeg nu de eieren toe en roerbak deze even mee. Doe dan de resterende sojasaus, de vissaus, de suiker en het zakje Teriaki saus erbij en schep alles goed door elkaar voor een minuut of 4 tot 5. Doe ook het

vlees er ondertussen weer bij en roerbak dit nog zeker 2 minuten mee.