

WOK MET RUNDENVLEES

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 434 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 eetlepels sojasaus
- 4 eetlepels oestersaus
- 500 gr platte biefstuk
- 2 tenen knoflook
- 1 klein knolletje **gember**
- 2 eetlepels arachideolie
- 2 appelsienen
- 400 gr broccoli
- 2 rode en 1 gele paprika
- 4 lente-uitjes
- 250 gr sojascheuten
- 2 zakjes volkoren rijst

VOORBEREIDING

Plet of rasp de look en de gember. Snij de biefstuk in reepjes. Marineer de biefstuk ca. 10 minuten in de soja- en oestersaus samen met de geplette look en gember. Was en kuis alle overige groentjes en snij ze in fijne stukken of repen. Pers de appelsienen

BEREIDING

Breng water aan de kook voor de rijst en kook deze zoals aangegeven op de verpakking. Verhit de olie in een (wok)pan op hoog vuur en roerbak het vlees tot het een bruine korst heeft. Schep het vlees op een bord en dek af.

Blus de pan met een klein beetje water en zet dit vocht even aan de kant.

Verhit opnieuw een beetje olie in de (wok)pan en roerbak de groentjes op een hoog vuur. Broccoli en paprika eerst, daarna de andere groentjes.

Voeg het vlees, het kookvocht en het appelsiensap toe en roer nog enkele keren om.

TIP

Proef en serveer het wokgerecht met de volkoren rijst.

Liever geen witte rijst. Dit gerecht past ook uitstekend met rijstnoedels.

Gember is al gedurende duizenden jaren in China en India in gebruik omwille van zijn medicinale eigenschappen. De gemberplant was ook bekend ten tijde van de Oude Grieken en Romeinen. Tussen de tiende en de vijftiende eeuw werd het door de Arabieren in Europa geïntroduceerd en nog een hele tijd later door de Spanjaarden meegenomen naar Zuid-Amerika.

Een scherpe specerij met een zoete kruidige smaak. De smaak van gember is vooral afkomstig van de chemische verbindingen *gingerol* en *shogaol*. Een aanwezige smaak die ook subtiel kan bijdragen aan gerechten. Omdat men in de Middeleeuwen geen peper had, werd er gember gebruikt. In veel Aziatische recepten is het een basisingrediënt. Vlees wordt malser omdat verse gember een eiwitplitsend enzyme bevat. De geur van gember is aromatisch.

VOLKSGENEESKUNDE

Gember is enorm goed voor een goede spijsvertering en het verbranden van calorieën. Je haalt meer bouwstenen uit je voeding. Dat komt door de stof *zingibain*. Volgens een Deens onderzoek bestaat er geen stof op aarde die zulk krachtige eiwitverterende enzymen bevat dan de *zingibain*.

Gember is zuiverend en werkt pijnstillend. Het is een antioxidant, werkt antiseptisch, slijmoplossend, ontspannend, stimulerend, ontgiftend, ademverfrissend, is goed tegen griep, verkoudheid, slijmvliesontsteking, vermoeidheid, hoge bloeddruk, bloedstolsels, hoofdpijn, migraine, misselijkheid, koorts, darmklachten, diarree, menstruatiepijn, impotentie... kortom veel gezonde voordelen.

AANKOOP & BEWARING

Verse gemberwortels moeten stevig, glad en vrij van schimmel zijn. Koop liefst grotere stukken, die zijn het makkelijkst te raspen. Verse gember blijft tot twee weken goed in de koelkast.

Gemberpoeder bewaart u in een gesloten pot, koel, donker en droog.

Verse gember kun je in een pot met bloemenaarde wel 4 maanden bewaren, af en toe met water besprenkelen en de gember kan soms verder groeien.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 62

water 84,1 g • eiwit 1,2 g • koolhydraten 11,5 g • vet 1 g
vit. B1 0,02 mg • vit. B2 0,03 mg • vit. B6 0,15 mg • vit C 5 mg
natrium 5 mg • kalium 260 mg • calcium 20 mg
fosfor 30 mg • ijzer 2 mg • magnesium 40 mg
koper 0,2 mg • zink 2,2 mg

