

Sichuan ossehaas met sinaasappel / Sichuan beef with orange



De boodschappen

- 1 eetlepel Shaoxing rijstwijn of droge sherry
- 2 eetlepels light soya saus
- 2 eetlepels heldere honing
- 60 ml vers sinaasappelsap
- gemalen witte peper
- 2 ossehaas filets
- 1 eetlepel arachide olie
- 100 gram shitake paddestoelen (gesneden)
- 100 gram gemengde sla
- 1 sinaasappel
- 1 bosuitje

Sichuan ossehaas met sinaasappel / Sichuan beef with orange

Zo maak je Sichuan ossehaas met sinaasappel

Dit gerecht is heel snel klaar, het heeft weinig calorieën en is superlekker! Zoals Ching-He aanbeveelt maken we er rijst bij en een groene salade.

Snij de ossehaas filets in reepjes. Dan maken we de marinade: klop de rijstwijn of sherry; soya; honing; sinaasaappelsap en peper stevig door elkaar.

Schep het vlees door de marinade, trek transparantfolie over de schaal en zet hem 15 minuten in de ijskast.

Kook de rijst zoals als op de verpakking staat aangegeven.

Snij de lenteui in ringetjes en strooi ze over de salade.

Pel en snij de sinaasappel in stukjes.

Dan gaan we nu wokken!

Schep het vlees uit de marinade, zet de marinade even opzij.

Verhit de wok tot hij stoomt, voeg dan de olie toe.

Bak de reepjes vlees 2 minuten per kant.

Leg het vlees op verwarmde borden en dek het af met aluminiumfolie.

Kook de marinade 30 seconden in, in de wok.

Wok de shitake 2 minuten in de saus, schenk dan de saus over het vlees.

Maak het gerecht af met stukjes sinaasappel en uienringetjes.

Zo lekker!

Sichuan ossehaas met sinaasappel / Sichuan beef with orange



Shopping list

- 1 tablespoon Shaoxing rice wine or dry sherry
- 2 tablespoons light soy sauce
- 2 tablespoons clear honey
- 60 ml fresh orange juice
- pinch ground white pepper
- 2 beef fillet steaks
- 1 tablespoon groundnut oil
- 100g shitake mushrooms (sliced)
- mixed salad leaves
- 1 orange
- 1 spring onion

Sichuan ossehaas met sinaasappel / Sichuan beef with orange

The dish is very quickly made, it is low in calories and it's super tasty! Like Ching-He recommends we serve it with rice and a green salad.

How to make Sichuan orange beef

Slice the beef fillet steaks in strips. Then we make the marinade. Whisk the rice wine or sherry; soy sauce; honey; fresh orange juice and pepper well to combine.

Stir the meat into the marinade, cover the bowl with cling film and place the bowl in the fridge for 15 minutes.

Cook the rice as instructed on the package.

Cut the spring onion in little rings and sprinkle them onto the salad.

Peel and cut the orange in segments.

Now we start to stir fry!

Take the beef from the marinade, put the marinade aside for now.

Heat the wok until smoking, then add the oil.

Bake the beef strips 2 minutes on each side.

Place the beef on preheated plates and cover it with tin foil.

Kook the marinade on high heat for 30 seconds.

Wok the shitake for 2 minutes in the sauce then pour the sauce on the beef.

Top the dish with orange slices and little onion rings.

Enjoy!