



Erika Van den Hauwe  
Thermomix Advisor/Verdeler  
Kortrijksesteenweg 371 bus 1  
9000 Gent  
<http://erikaskitchen.business.site>

Gezondheidscoaching  
0473/85.35.73  
9000 Gent  
[www.healthandattitude.org](http://www.healthandattitude.org)  
[erika@healthandattitude.org](mailto:erika@healthandattitude.org)

## Erika's Kitchen

### Asian Beef



<i>Ingrediënten</i>	<i>Bereiding</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 thl sesamzaad</li><li>- 2 thl komijnzaad of poeder</li><li>- 1 thl vissaus</li><li>- 1 thl oystersaus</li><li>- 150 sojasaus</li><li>- 50 gr palmsuiker (optioneel)</li><li>- 1 ½ maiszetmeel</li><li>- 60 gr sesamololie</li><li>- 450 rund of kip in stukjes (2cm)</li><li>- 2 looktenen</li><li>- 3 cm gember</li><li>- 30 gr rode en 30 gr witte ui</li><li>- 140 gr paprika (julienne)</li><li>- 100 gr wortel (in kleine stukjes)</li><li>- 255 gr konjac noodles (of andere)</li><li>- 30 gr cashewnoten</li><li>- Koriander om te decoreren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Doe sesamzaad en komijnzaad in de beker: 3 min/120 gr/snelheid 1 – doe in een kommetje</li><li>- Doe soja, water, suiker en maiszetmeel in een grotere kom en roer even om met een vork</li><li>- Doe sesamololie, vissaus en oystersaus, de gember, ui en look in de beker: 4 sec/stand 5</li><li>- Doe 450 gr vlees in de beker + de paprika en de wortels : hoge temperatuur 8 minuten (linksomdraaien)</li><li>- Voeg de saus toe: 5 min/120 C/linksomdraaien/ snelheid 1</li><li>- Voeg de cashewnoten toe en draai goed om</li><li>- Maak ondertussen de konjac noodles klaar zoals aangegeven op de verpakking</li><li>- Serveer onmiddellijk en werk af met sesamzaadjes en koriander</li></ul>