

### Ingrediënten voor 2 personen

- 2 biefappen (300 gram) - 1  
 struik broccoli - 1 ui - 2 teentjes  
 knoflook - stukje gember - enkele  
 lente uitjes - eventueel  
 sesamzaadjes om mee te  
 garneren - olie Teriyakisaus: - 75  
 ml sojasaus - 75 ml water - 2  
 teentjes knoflook - 2 el bruine  
 suiker - 1 el gembersiroop - 1 tl  
 sesamololie - 1 el maïzena (papje)

**Tijd:** 10-20 min.  
**Keuken:** Japans  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Beef met teriyakisaus

Ik had al eens eerder een Ovenschotel-met-zalm-en-teriyakisaus gemaakt en de saus daarvan is zo lekker en bovendien zo makkelijk te maken en dus heb ik er een hier weer een andere variant mee bedacht. Het grote voordeel tegenover andere teriyaki recepten is dat je hierbij van te voren geen vlees hoeft te marinieren. Ikzelf merk dat ik marinieren soms lastig vind als ik wil beginnen met koken en dan geen tijd meer heb om eerst nog vlees te laten marinieren. TIP: Je kunt dit recept ook gebruiken voor kip teriyaki. Gebruik dan kip(dij)filet in plaats van de biefappen.

### Bereidingswijze

- Begin met de saus. Doe 75 ml sojasaus en 75 ml water in een pannetje en warm op (niet laten koken). Voeg de bruine suiker toe, 2 geperste teentjes knoflook, 1 el gembersiroop en 1 tl sesamololie. Meng goed door elkaar. - Doe 1 el maïzena in een kommetje en voeg een scheutje water toe. Voeg toe aan de saus en blijf roeren tot de saus gebonden is. Laat rustig pruttelen en zet deze daarna even opzij. - Snij de broccoli in kleine roosjes doe ze in een kom en giet er kokend water op, laat dit zo 5-10 minuten staan en laat het dan goed uitlekken in een vergiet. - Verhit een scheutje olie in een wok en fruit hierin de fijngesneden ui, knoflook en geraspte gember. - Voeg de in plakjes gesneden biefstuk toe en wok ze even snel rondom. - Doe dan de teriyakisaus en de uitgelekte broccoli erbij en laat het geheel nog eventjes goed doorwarmen. Laat het niet te lang op de pit staan anders wordt de bief taai. - Garneer met fijngesneden lenteui en sesamzaadjes.

### Serveertips

Ik heb het met rijst en kroepoek gegeten.

