



Vietnamees gewokt rundvlees

met een lauwwarme noedelsalade



ca. 20min



2 personen

Met dit bijzondere recept laten we je kennismaken met een van onze favoriete gerechten uit de Vietnamese keuken: Bo Luc Lac. Bo staat voor rundvlees en Luc Lac vertaalt zich in schudden. Letterlijk schuddend rundvlees. En dankzij een paar slimme trucjes van onze chefs is dit sublieme recept ook nog eens binnen 20 minuten te bereiden. Probeer het zelf!

Wat je van ons krijgt

- rucola
- sobanoedels ¹
- rode ui
- sesamololie ¹¹
- oestersaus ^{1,6,14}
- runderreepjes
- sojasaus ^{1,6}
- tomaten
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- kookpan
- keukenrasp
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 31.0g, koolhydraten 90.4g, eiwit 38.4g



1. Vlees voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Meng de **oestersaus**, **sojasaus**, **knoflookrasp** en een snuf peper in een grote kom. Doe de **runderreepjes** erbij en roer goed door. Laat marineren tot aan stap 5.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in 1-2cm grote blokjes. Halveer, pel en hak de **ui** fijn.



3. Dressing maken

Meng in een kleine kom 1el plantaardige olie met de **sesamololie**, 1el azijn, zout en peper.



4. Boekweitnoedels koken

Giet het zojuist gekookte water in een grote kookpan, breng opnieuw aan de kook met een snuf zout en voeg dan **2/3e van de sobanoedels** toe (bewaar de **rest van de noedels** voor een ander gerecht). Kook de **noedels** in 6-7min beetgaar. Giet af, spoel onder de kraan schoon en laat uitlekken in een vergiet.



5. Vlees bakken

Verhit intussen 1el plantaardig olie in een een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Doe het **vlees** in de pan en zorg dat het **vlees** een gelijkmatige laag is. Bak 2min tot het **vlees** is dichtgeschroeid, schep dan om en voeg evt. achtergebleven **marinade** aan de pan toe. Roerbak nog 1-2min tot het **vlees** gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Noedels mengen

Meng de **gekookte sobanoedels** met de **rucola**, **tomaten**, **ui** en **sesamdressing**. Proef en breng de **salade** evt. verder op maak met peper en zout. Schep op en verdeel het **rundvlees** erover.