MARLEY SPOON

V1: Noedelroerbak met rundvlees

met groenten en hartige gembersaus

ca. 25min 2 personen

Geen zin om lang in de keuken te staan? Deze op de Chinese keuken geïnspireerde noedelschotel zet je in een handomdraai op tafel. Door de paprika en wortel te roerbakken, krijg je heerlijk knapperige groenten die perfect combineren met de malse reepjes rundvlees. Je brengt het gerecht op smaak met een verrukkelijke gemberwoksaus. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels [1]
- 1x runderreepjes
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 100ml gemberwoksaus [1,6,11,12]
- 1 zakje sesam [11]

Wat je thuis nodig hebt

- 1el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip
Gebruik eventueel meer kookwater bij stap 6 of laat de saus langer pruttelen, afhankelijk van de gewenste consistentie.

Allergenen
gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 877kcal, vet 23.3g, koolhydraten 121.5g, eiwit 46.8g

1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan voor de **noedels**. Dep het **vlees** droog, kruid met een snuf peper en zout en meng goed met 1el maizena. **Tip:** geen maizena in huis? Dan kun je het **vlees** ook met 1el bloem mengen.

2. Noedels koken

Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Schep **ca. 200ml kookwater** uit de pan. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.

3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in flinterdunne plakjes.

4. Knoflook snijden

Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.

5. Vlees en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **vlees** in ca. 2min rondom bruin, haal uit de pan en leg opzij op een bord. Voeg de **paprika** en **wortel** samen met 1el plantaardige olie toe aan de pan en bak 2-3min.

6. Roerbak afmaken

Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Doe het **vlees** weer in de pan en blus met de **gemberwoksaus** en **100ml kookwater**. Breng kort aan de kook en haal de pan vervolgens van het vuur. Roer de **noedels** er goed doorheen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel over de borden en garneer met de **sesam**.