



Vietnamees gewokt rundvlees

met lauwwarme tomaat-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 vertaald dus 'schuddend rundvlees'. En dankzij een paar slimme trucs van onze chef staat dit snelle wokgerecht van rundvlees en noedels in zo'n 20 minuten op tafel. Je schudt het dus zo uit je mouw!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 1x runderreepjes
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 300g sobanoedels ¹
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- waterkoker
- grote kookpan
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan of wok
- 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.

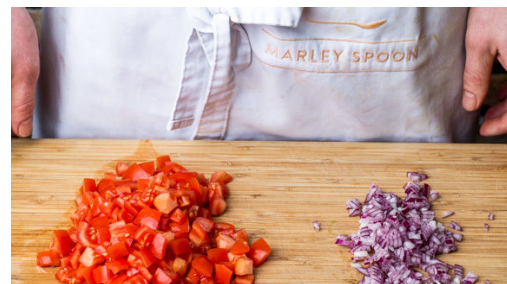
Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 24.2g, koolhydraten 89.1g, eiwit 36.0g



1. Vlees voorbereiden

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



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



3. Dressing maken

Meng in een kommetje 1-2el plantaardige olie met de **sesamololie**, 1el azijn, 1el water, zout en peper.



4. Noedels koken

Doe het zojuist gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe en kook ze in 6-7min beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel om met koud water. Bewaar de **rest van de noedels** voor een ander recept.



5. Vlees bakken

Verhit 1el plantaardig olie in een een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Doe het **vlees** in een gelijkmatige laag in de pan en bak het 1min zonder het te bewegen zodat het **vlees** kan dichtschroneien. Schep dan om en voeg evt. in de kom achtergebleven **marinade** aan de pan toe. Roerbak nog 1min tot het **vlees** gaar is. Breng het **vlees** op smaak met peper.



6. Noedelsalade maken

Meng de **sobanoedels** met de **rucola**, **tomaat**, **ui** en de **dressing** in een kom. Proef en breng de **salade** evt. verder op smaak met peper en evt. zout. Schep op en verdeel het **rundvlees** erover.