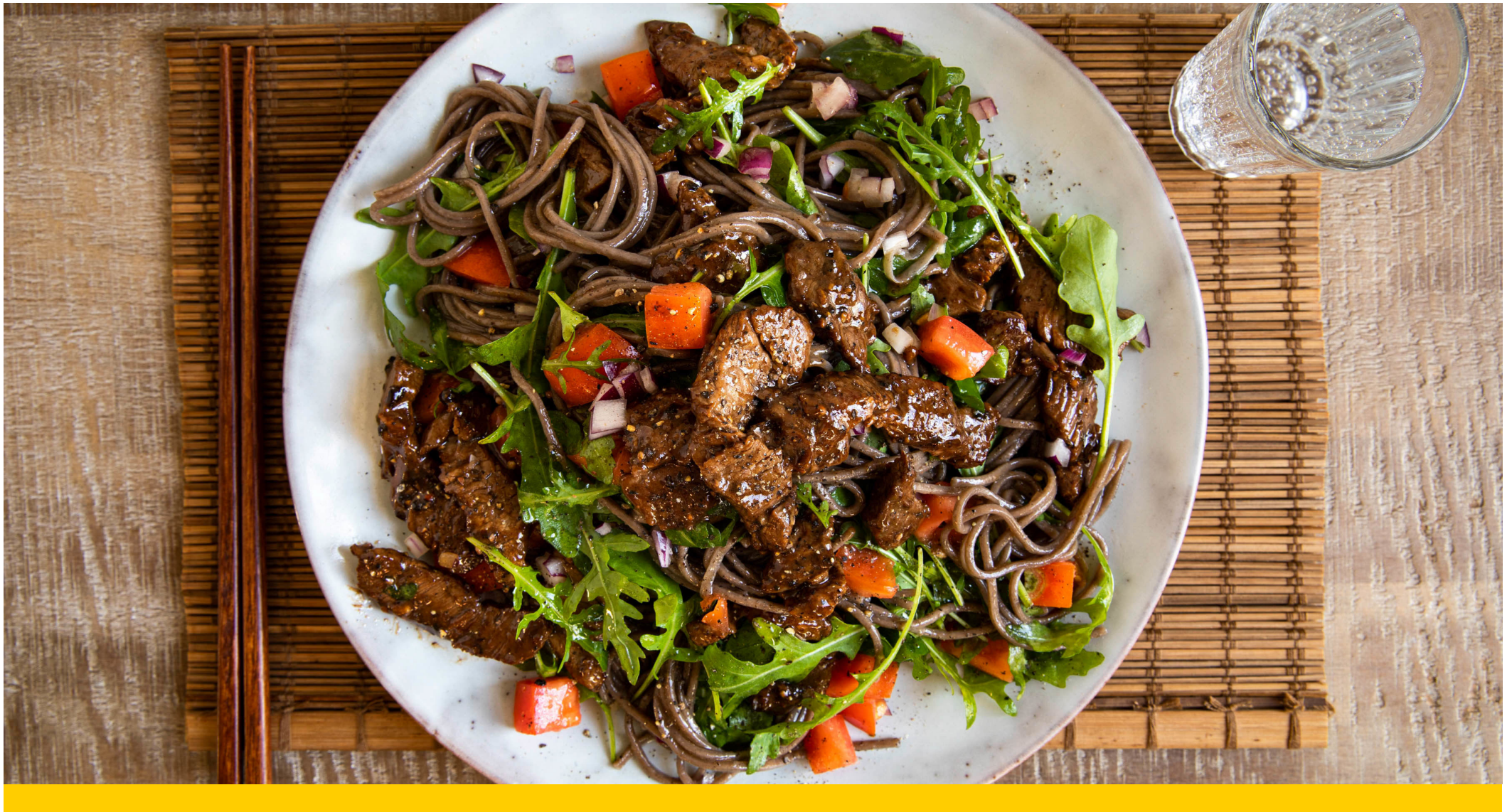




Vietnamees gewokt rundvlees

met lauwwarme tomaat-noedelsalade



ca. 20min



2 personen

Met dit bijzondere recept laten we je kennismaken met een klassieker 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
- 1x biefreepjes
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 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
- fijne keukenrasp
- grote kookpan
- vergiet
- grote koekenpan of wok

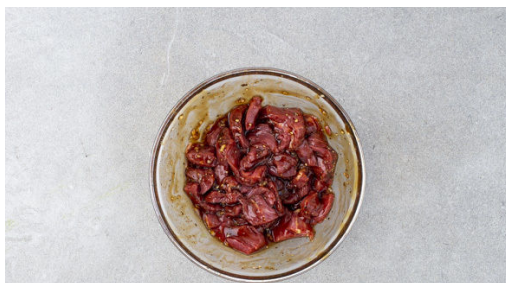
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 18.1g, koolhydraten 87.6g, eiwit 41.4g



1. Vlees marineren

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



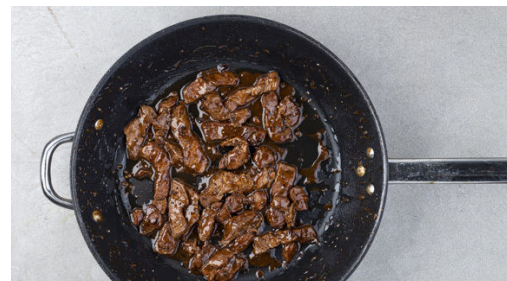
4. Noedels koken

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



2. Groenten snijden

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



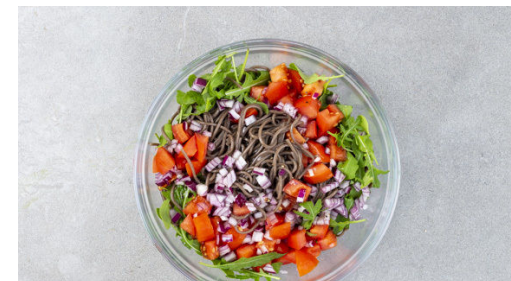
5. Vlees bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Doe de **biefreepjes** in een gelijkmatige laag in de pan en bak ze 1min zonder te bewegen, zo kan het **vlees** dichtschrœien. Schep dan om en voeg evt. in de kom achtergebleven **marinade** aan de pan toe. Roerbak nog 1min tot de **biefreepjes** gaar zijn en breng ze op smaak met peper.



3. Dressing maken

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



6. Noedelsalade maken

Meng de **noedels** in een kom met de **rucola, tomaat, ui** en de **dressing**. Breng de **salade** verder op smaak met peper en evt. zout. Schep op en verdeel de **biefreepjes** erover.