



## Snelle roerbak met rundergehakt

met rode peper en sperziebonen



20-30min



2 personen

Deze roerbak maakt ons dubbel zo blij. Hij is niet alleen heerlijk van smaak, dankzij de saus van knoflook, gember, soja, hoisin en rode peper, hij staat ook nog eens in no-time op tafel. Perfect voor als je gierende honger hebt, maar weinig zin om te koken. En laten we eerlijk zijn, dat komt vaker voor dan we willen toegeven.



## Wat je van ons krijgt

- 250g noedels <sup>1</sup>
- 1 wortel
- 100g sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 rode chilipeper
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 50ml hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>
- 250g rundergehakt
- 1 bosui

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 2½g suiker
- 45ml plantaardige olie
- 30ml azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- knoflookpers
- keukenrasp
- zeef

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

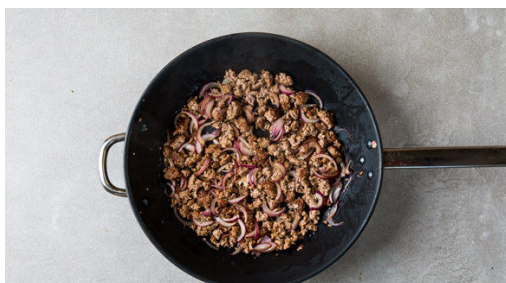
### Voedingswaarde per portie

calorieën 1058kcal, vet 46.1g, koolhydraten 119.0g, eiwit 42.3g



### 1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm schuin in dunne plakjes. Dop en halveer de **sperziebonen**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn.



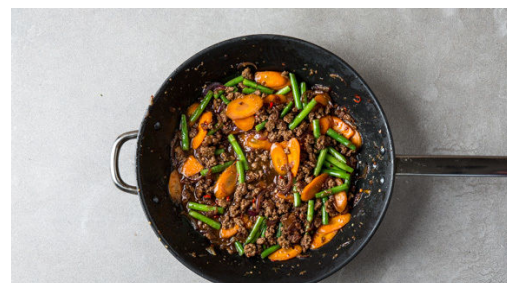
### 4. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe en bak ca. 2min, tot het **gehakt** bruin en rul is.



### 2. Saus voorbereiden

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en rasp de **knoflook** ook fijn, of druk door een knoflookpers. Meng de **gember** en **knoflook** met de **helft van de sojasaus**, de **hoisinsaus**, 2el olie, 2el (rijstwijn)azijn, 3el water en 1/2tl suiker. Voeg **chilipeper** toe naar smaak.



### 5. Groenten meebakken

Voeg de **wortel** en **sperziebonen** toe en roerbak ca. 3min. Draai dan het vuur lager en schenk de **saus** erbij. Doe een deksel op de pan en laat het geheel 5-6min zachtjes koken, tot de **groenten** beetgaar zijn. Voeg voor zachtere **groenten** 2el water toe en laat alles 2-3min langer koken.



### 3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Roer tussendoor los met een vork. Giet de **noedels** af en laat ze uitlekken.



### 6. Afmaken & serveren

Voeg de **noedels** toe, meng alles goed en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Verdeel de **roerbak** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **bosui** en evt. de **rest van de chilipeper**.