



V3: Bio-runderreepjes met teriyakisaus

op sobanoedels met cashewnoten



ca. 25min



2 personen

Dat teriyakisaus alles beter maakt, bewijst dit gerecht wel. Malse biologische runderreepjes worden stevig aangebraden met een klein beetje maizena voor extra knapperigheid. Vervolgens serveer je ze op een roerbak van sobanoedels, gemengde groenten, teriyaki- en sojasaus. De geroosterde cashewnoten zorgen tot slot voor een lekkere crunch.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel citroengras
- 1x biologische runderreepjes
- 250g verse nasigroenten
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 29.4g, koolhydraten 94.4g, eiwit 43.2g



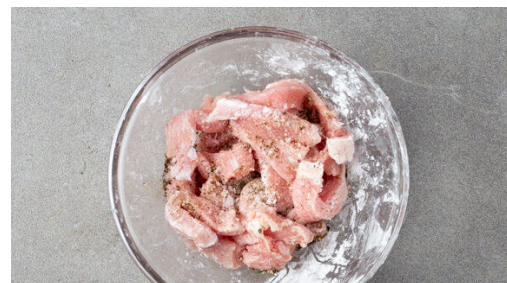
1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte in vieren en dan in dunne staafjes. Snijd het **citroengras** in 4-5 stukken.



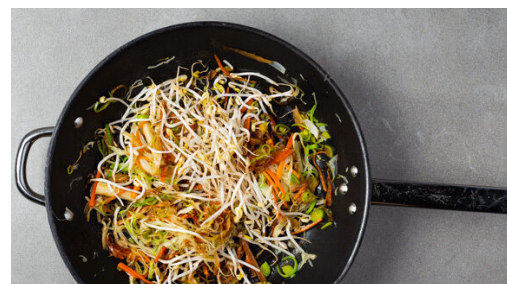
4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur en bak het **vlees** in 3-4min rondom gaar. Schep uit de pan en houd afgedekt warm.



2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog, wrijf het in met een flinke snuf peper en zout en hussel om met 1 el maizena.



5. Groenten bakken

Verhit opnieuw 1 el plantaardige olie in de pan en bak de **wortel**, het **citroengras** en de **nasigroenten** in 2-3min beetgaar. Voeg de **knoflook**, **sojasaus** en **teriyakisaus** toe.



3. Noedels koken

Voeg $\frac{2}{3}$ van de **noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af en spoel goed om met koud water. Laat de **noedels** uitlekken in een zeef.



6. Gerecht afmaken

Voeg het **vlees** en de **noedels** toe en meng goed. Vis het **citroengras** uit de pan en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer bestrooid met de **cashewnoten**.