



V2: Snelle Aziatische rundvleesroerbak

met gember, teriyaki en sesam



ca. 25min



2 personen

Biologische runderreepjes lenen zich uitstekend voor snelle roerbakgerechten. Je hoeft het vlees namelijk alleen even dicht te schroeien op hoog vuur. Verder is het een kwestie van noedels koken, groenten wokken en een saus maken van teriyaki, gember en soja. Je bestrooit het geheel met bosui en sesamzaadjes om het af te maken.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x biologische runderreepjes
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

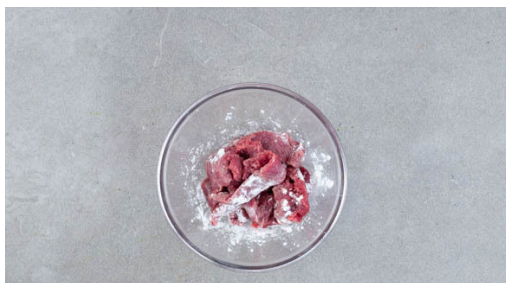
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 930kcal, vet 29.8g, koolhydraten 119.9g, eiwit 46.0g



1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **runderreepjes** droog, bestrooi ze met een snuf peper en zout en wentel ze door 1el maizena (of 1el bloem, als je geen maizena hebt).



4. Knoflook snijden

Schil en rasp $\frac{2}{3}$ van de **gember** (of meer als je van gember houdt) fijn. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



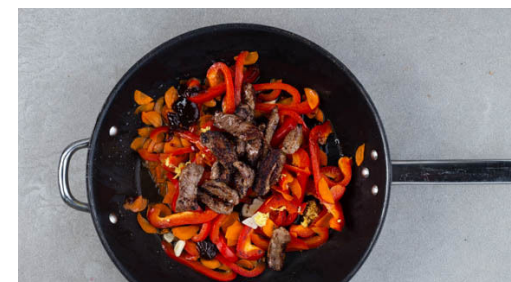
5. Vlees en groente wokken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie en de **sesamolie** op hoog vuur. Braad het **vlees** in ca. 2min rondom aan en schep het op een bord. Voeg nog 1el plantaardige olie toe aan de pan en roerbak de **paprika** en **wortel** 2-3min.



3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in flinterdunne plakjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



6. Knoflook toevoegen

Voeg de **knoflook** en **gember** toe en roerbak ca. 1min mee. Doe het **vlees** terug in de pan met de **sojasaus**, **teriyakisaus** en 100ml water. Breng aan de kook en neem de pan dan van het vuur. Schep de **noedels** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui** door de **roerbak** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **sesam** en de **rest van de bosui**.