



Supersnel V2: Udon met bio-runderreepjes

met teriyakisaus en gebakken uitjes



binnen 20min



2 personen

Makkelijker, sneller en lekkerder dan dit wordt het bijna niet! In slechts één pan (of wok) bereid je in een handomdraai een lekkere roerbak: met udonnoedels, malse runderreepjes en een knapperige, kleurrijke groentemix. Je brengt het geheel vlot op smaak met teriyakisaus en om het af te maken bestrooi je je bordje met gebakken uitjes. Hup die keuken in, kook snel en geniet!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 250g biologische runderreepjes
- 250g verse nasigroente
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

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

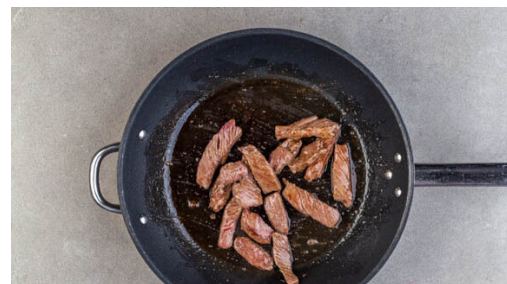
Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 20.6g, koolhydraten 92.8g, eiwit 41.1g



1. Noedels voorgaren

Breng in een waterkoker voldoende water aan de kook voor de **noedels**. Giet het hete water over de **noedels** in een kom en laat ze in ca. 3min beetgaar trekken. Roer af en toe om zodat de **noedels** niet aan elkaar vast blijven plakken. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 2-3min scherp aan. Kruid met ½tl zout.



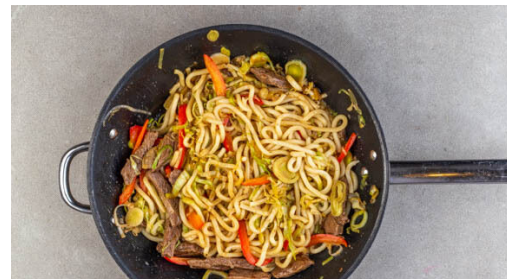
3. Groente bakken

Voeg de **groentemix** toe en bak 2-3min mee, tot de **groente** zacht wordt. Voeg evt. een beetje meer olie toe. Kruid met ½tl zout en een snuf peper.



4. Noedels toevoegen

Schep de **noedels** door het **vlees** en de **groente** en bak 2-3min. Voeg evt. nog een beetje olie toe.



5. Teriyakisaus toevoegen

Voeg de **teriyakisaus** en 2-3el water toe en meng goed.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **undonnoedels met runderreepjes** over borden en bestrooi met de **gebakken uitjes**.