



V3: Vietnamese bio-gehaktballetjes

met glasnoedels, groente en verse kruiden



30-40min



2 personen

Pak je mooiste diepe kommen maar uit de kast, want dit gerecht verdient de beste presentatie. Zachte witte glasnoedels, goudbruine biologische rundergehaktballetjes en groen-oranje groente. Zie het glanzen! En dan mag je het nog opeten ook! De mooie ingrediënten worden verder op smaak gebracht met ketjap manis, vissaus en verse kruiden. Zo waan je je haast op een drukke straat in Hanoi - wat een genot...

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 grote komkommer
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 250g biologisch rundergehakt
- 50ml ketjap manis ⁶
- 20ml vissaus ⁴
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een limoenhelft, draai de vork de ene kant op en de limoen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

Allergenen

vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 36.3g, koolhydraten 72.8g, eiwit 27.4g



1. Noedels garen

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en neem de pan direct van het vuur. Leg een deksel op de pan en laat de **noedels** 3-5min garen. Laat uitlekken in een zeef. **Tip:** om de verdere bereiding makkelijker te maken kun je de **noedels** evt. 1 of 2 keer doorsnijden.



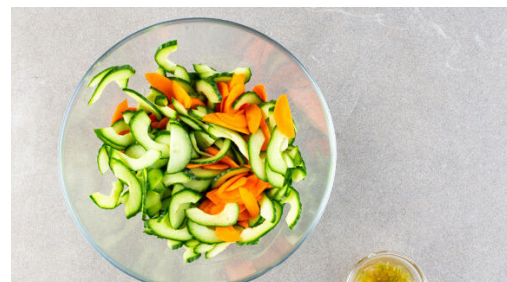
4. Gehaktballen bakken

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, **bosui**, 1tl honing en een flinke snuf peper en zout en kneed goed. Rol er **8-10 balletjes** van en druk ze een beetje plat. Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** 2-3min per kant. Voeg de **helft van de ketjap manis** toe, wentel de **balletjes** erdoorheen en haal de pan van het vuur.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **komkommer** ook in de lengte doormidden, verwijder evt. de zaadlijsten met een lepel en snijd ook in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Pel en rasp of snijd de **knoflook** heel fijn.



5. Salade maken

Klop een **dressing** van de **helft van de vissaus** of **meer naar smaak**, de **limoenrasp**, het **limoensap** en wat zout en suiker. Meng de **wortel** en **komkommer** met de **dressing**.



3. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Afmaken en serveren

Rits de **kruiden** van hun steeltjes. Verdeel de **noedels**, **salade** en **gehaktballen met saus** over diepe borden of kommen. Bestrooi met de **verse kruiden**.