



Supersnel V1: Teriyaki udon met runderreepjes

met knapperige groente en ei



binnen 20min



2 personen

Snel op tafel zonder in te leveren op smaak? Dan heb je met dit gerecht een winnaar: knapperige groente, verse udonnoedels en ei, op smaak gebracht met een heerlijke teriyakisaus en afgemaakt met runderreepjes. Dit is pas snel en makkelijk genieten!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1x runderreepjes
- 500g verse nasigroente
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 biologische eieren ³

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.

Kooktip

Terwijl het vlees rust, komen er braadsappen vrij; deze kun je toevoegen aan de noedels in de koekenpan of wok.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

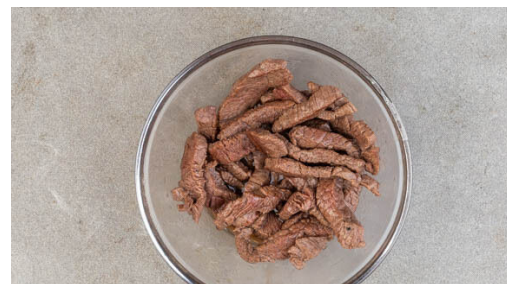
Voedingswaarde per portie

calorieën 754kcal, vet 23.1g, koolhydraten 92.5g, eiwit 45.5g



1. Noedels voorbereiden

Breng in een waterkoker voldoende water aan de kook voor de **noedels**. Doe de **noedels** in een kom en bedek ze met het gekookte water. Laat 2-3min trekken en roer af en toe om. Giet de **noedels** af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken.



2. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie en braad het **vlees** 1-2min. Kruid met een snuf peper en zout, schep uit de pan en laat afgedekt rusten.



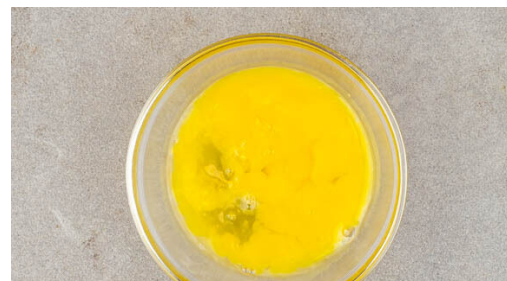
3. Groente & noedels bakken

Verhit de koekenpan of wok weer op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **groentemix** ca. 2min, tot de **groente** zacht begint te worden. Voeg de **noedels** toe en roerbak 3-4min mee. Breng op smaak met ½tl zout en een flinke snuf peper.



4. Saus maken

Voeg de **teriyakisaus**, de **helft van het bouillonpoeder** en 150-200ml water toe en breng aan de kook.



5. Ei klutsen

Kluts de **eieren** lichtjes met een vork, zodat het **eiwit** en **eigeel** nog niet volledig gemengd zijn.



6. Ei garen

Giet de **ei** in een draaiende beweging over de pruttelende **sous** en laat zonder te roeren in 2-4min tot de gewenste garing koken. Neem dan de pan van het vuur. Kruid het **vlees** met peper en zout en serveer het bovenop de **noedels**.