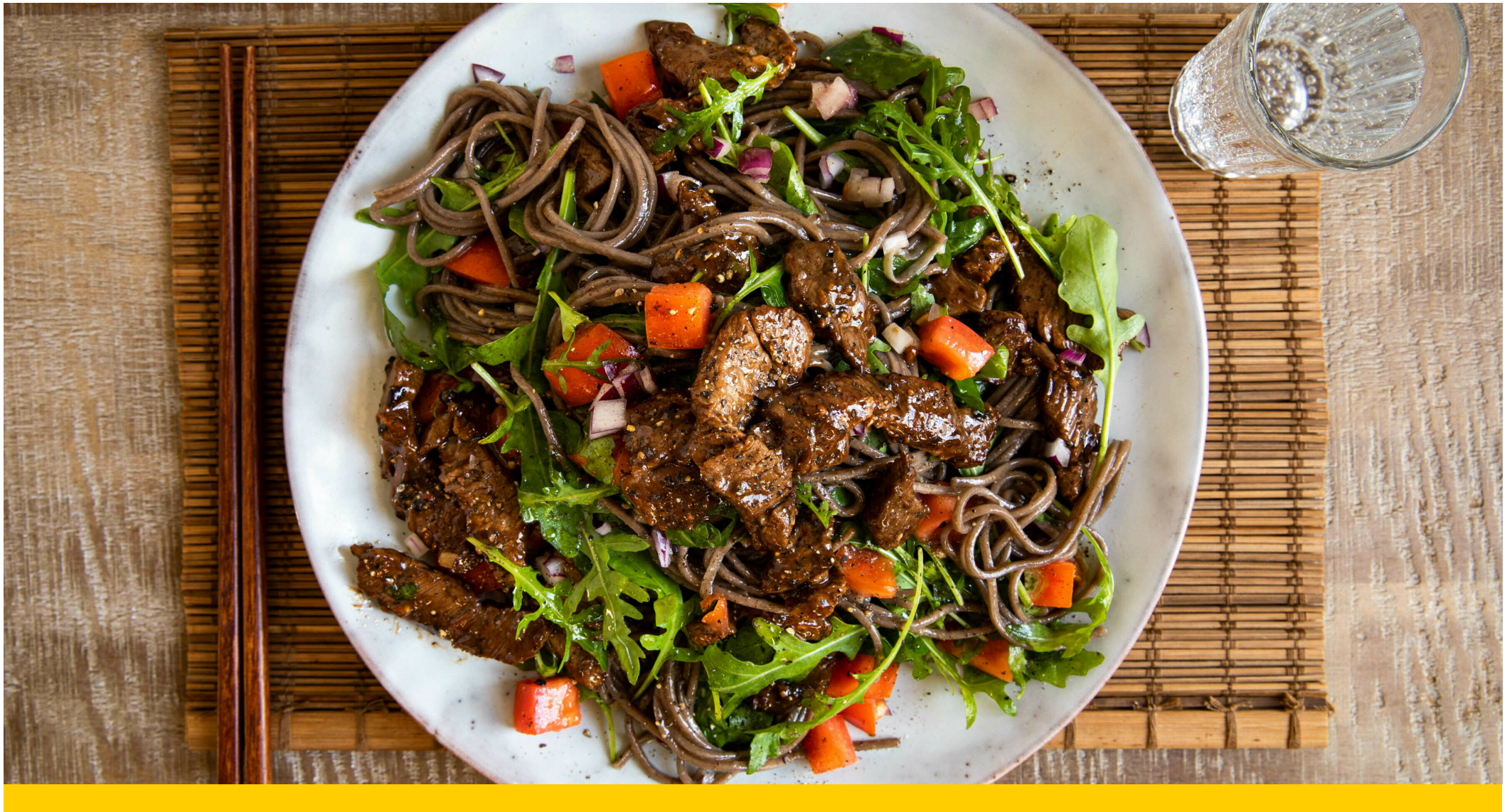




Supersnel V: Vietnamese bio-runderroerbak

op sobanoedelsalade met rucola



binnen 20min



2 personen

Met dit bijzondere recept laten we je kennismaken met een klassieker uit de Vietnamese keuken: Bo Luc Lac. Bo staat voor rundvlees en Luc Lac vertaalt zich in schudden.

Letterlijk vertaald dus 'schuddend rundvlees'. En dankzij een paar slimme trucs van onze chef schud je dit snelle wokgerecht van biologische runderreepjes en noedels in zo'n 20 minuten uit je mouw.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1x biologische runderreepjes
- 300g sobanoeedels ¹
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet

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

Kooktip

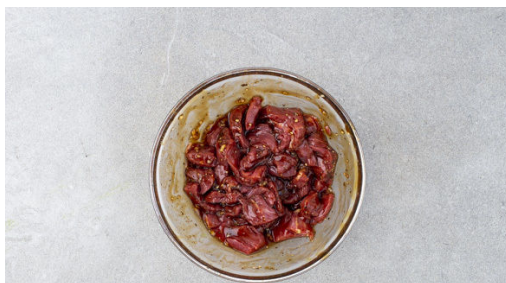
Als je de paprika liever niet rauw eet, kun je het ook met het vlees meebakken.

Allergenen

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

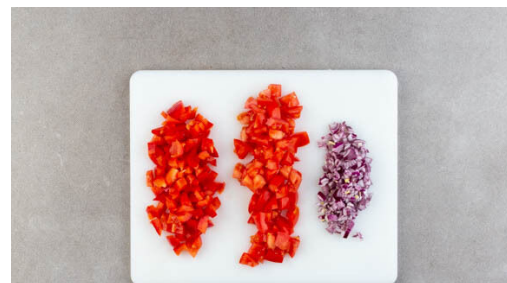
Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 13.4g, koolhydraten 97.3g, eiwit 45.3g



1. Vlees voorbereiden

Pel de **knoflook** en hak fijn. Meng met de **helft van de teriyakisaus**, de **helft van de sojasaus** en een snuf peper. **Tip:** gebruik evt. **meer teriyaki- en sojasaus** naar smaak. Dep het **vlees** droog en meng met de **marinade**.



2. Tomaten snijden

Breng ruim gezouten water voor **2/3 van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ook in kleine blokjes. Pel de **ui** en snipper fijn.



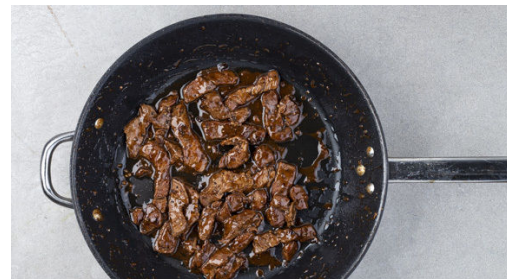
3. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **sesamolie**, 2tl plantaardige olie, 2tl azijn en een snuf peper en zout.



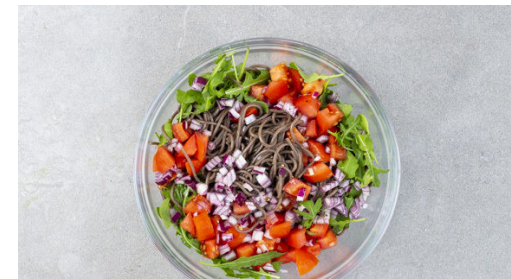
4. Noedels koken

Voeg **2/3 van de noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken.



5. Vlees braden

Verhit een grote, droge koekenpan of wok op medium tot hoog vuur. Neem het **vlees** uit de **marinade** en braad het in 2-3min rondom stevig aan. Blus af met de **marinade** en roerbak nog 1-2min.



6. Salade afmaken

Meng de **noedels** met de **paprika, tomaat, ui, rucola** en **dressing**. Verdeel de **noedelsalade** over kommen of diepe borden en serveer het **vlees** er bovenop.