

DINNERLY



Fit+ Glasnoedelsalade met runderreepjes met koolrabi, tomaatjes en Thaise basilicum



ca. 30min



2 personen

Voedzaam eten betekent gebalanceerd eten. En dat krijgen we met dit mooie gerecht zeker voor elkaar: malse runderreepjes op een lauwwarme salade met glasnoedels, geraspte koolrabi en cherrytomaten. En dan natuurlijk de Oost-Aziatische smaakmakers nog: limoen, vissaus en heerlijke Thaise basilicum. Da's nog 's goed eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 koolrabi
- 250g cherrytomaten
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ⁴
- 1x runderreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote koekenpan of wok
- dunschiller
- citruspers
- keukenrasp
- zeef

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

ALLERGENEN

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 444kcal, vet 10.4g, koolhydraten 54.0g, eiwit 31.6g



1. Noedels garen

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Doe de **droge noedels** in een pan of kom, giet heet water erbij tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel de **noedels** dan met koud water af in een zeef en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **koolrabi** en rasp 'm grof. Hussel om met ½tl zout en leg in een zeef om uit te lekken. Halveer de **tomaten** en pluk de **Thaise basilicum** van de steeltjes. Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** dan uit. (Zie ook de tip in **stap 6**.) Pel 1 teen knoflook en hak of pers heel fijn.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **helft van het limoensap**, de **limoenrasp**, de **helft van de vissaus**, 1-2el water, de knoflook en ½tl (bruine) suiker. Blijf kloppen tot de suiker helemaal is opgelost. Proef en voeg naar smaak evt. extra **limoensap**, **vissaus** en/of suiker toe.



4. Salade mengen

Druk de **koolrabi** in de zeef voorzichtig uit met de bolle kant van een grote lepel. Schep de **koolrabi**, de **tomaten**, de **noedels** en de **helft van de basilicumblaadjes** om met de **dressing**. Kruid evt. met een snuf zout en zet opzij tot het serveren.



5. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Voeg het **vlees** toe met een flinke snuf peper en zout en roerbak 2-4min op hoog vuur, tot het **vlees** gaar is. Verdeel de **noedelsalade** over diepe borden of kommen, schep het **vlees** erop en garneer met de **rest van de basilicum**. Bedruppel met het braadvocht uit de pan en serveer.



6. Zo veel mogelijk sap!

Om zo veel mogelijk sap uit je limoen te krijgen helpt het om de limoen een paar keer over het aanrecht te rollen terwijl je er flink op drukt met je hand. Op die manier komt er meer sap los uit het vruchtvlees en is het makkelijker om de limoen uit te persen.