



Volkoren noedels met biologisch rundvlees

met groente en hartige gembersaus



ca. 25min



2 personen

Geen zin om lang in de keuken te staan? Deze op de Chinese keuken geïnspireerde noedelschotel zet je in een handomdraai op tafel. Door de paprika en wortel te roerbakken krijg je heerlijk knapperige groente die perfect samengaat met de malse reepjes biologisch rundvlees. Je brengt het gerecht op smaak met een verrukkelijke gemberwoksau. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x biologische runderreepjes
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,3,4}
- 1 zakje sesam ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

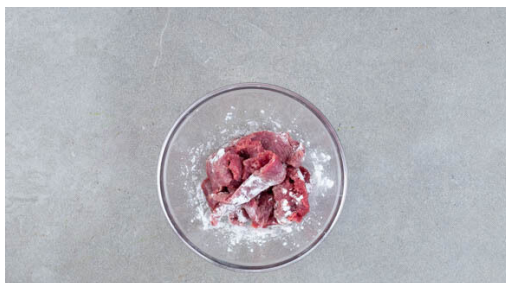
Voeg aan het einde evt. iets meer kookwater toe of laat de saus juist wat langer pruttelen, zodat het geheel de consistentie krijgt die jij lekker vindt.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3), zwaveldioxide en sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 930kcal, vet 23.1g, koolhydraten 124.5g, eiwit 48.1g



1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, kruid met een snuf peper en zout en meng goed met 1 el maizena. **Tip:** geen maizena in huis? Dan kun je het **vlees** ook met 1 el bloem mengen.



4. Knoflook snijden

Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



2. Noedels koken

Kook de **noedels** in ca. 4min beetgaar. Schep **ca. 200ml kookwater** uit de pan en hou apart. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Vlees en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** in ca. 2min rondom bruin en schep op een bord. Voeg de **paprika** en **wortel** samen met 1el plantaardige olie toe aan de pan en bak 2-3min.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in heel dunne plakjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Doe het **vlees** weer in de pan en blus met de **gemberwoksaus** en **100ml kookwater**. (Zie ook de **kooktip** links.) Breng kort aan de kook en haal de pan vervolgens van het vuur. Roer de **noedels** erdoorheen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel over de borden en garneer met de **sesam**.