



Maleisische bio-runderroerbak

met paksoi en volkoren noedels



20-30min



2 personen

Hoisinsaus wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en wordt in de Aziatische keuken vaak gebruikt om vleesgerechten op smaak te brengen. We gebruiken het vandaag voor deze snelle roerbak met biologische runderreepjes en paksoi. Sambal badjak zorgt voor een vleugje pit en de limoen en geroosterde sesamolie maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 paksoi
- 1 onbehandelde limoen
- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x biologische runderreepjes
- 1 zakje madraskruiden ²
- 30g sambal badjak
- 50ml hoisinsaus ^{1,3,4}
- 1 zakje sesamololie ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 846kcal, vet 16.9g, koolhydraten 119.3g, eiwit 48.6g



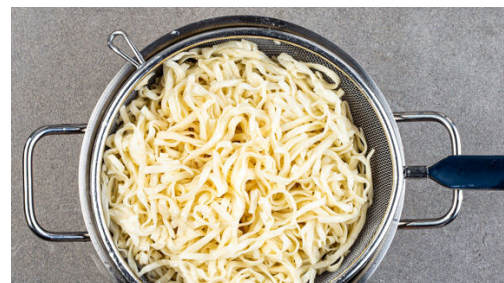
1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **knoflook** en rasp of pers fijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd het **wit** van de **paksoi** in reepjes van ca. 1cm en snijd het **groen** in reepjes van ca. 2cm. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



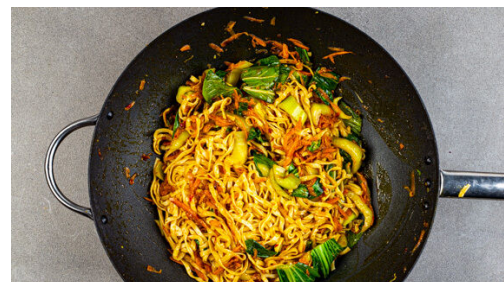
4. Groenten bakken

Verhit nog eens 1tl olie in de pan en bak de **knoflook** en de **helft van de currykruiden** ca. 30sec. Voeg de **wortel**, de **witte paksoi** en de **limoenrasp** toe en roerbak ca. 1min. Voeg de **sambal badjak** en de **hoisinsaus** toe en roer goed door. **Tip:** begin eerst met de **helft van de sambal**, proef en voeg evt. meer toe naar smaak.



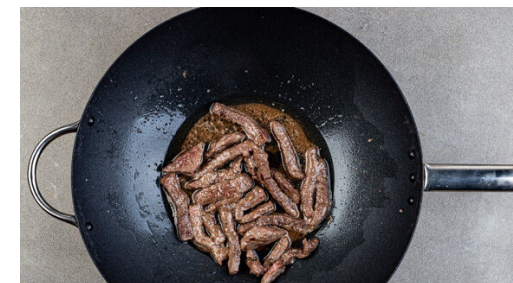
2. Noedels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe als het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en zet even opzij. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water, laat even uitlekken. Doe ze dan terug in de pan en meng ze met 1el olie.



5. Noedels toevoegen

Draai het vuur helemaal laag en voeg de **groene paksoi** en de **noedels** toe. Verwarm al omscheppend ca. 1min en voeg wat **kookwater** toe om de **sous** te binden. Breng de **roerbak** op smaak met het **limoensap** en de **sesamololie** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1tl olie. Dep de **runderreepjes** droog met keukenpapier en braad ze in 1-2min stevig aan. Schep op een bord en zet opzij. Zet de pan terug op hoog vuur.



6. Vlees toevoegen

Voeg het **vlees** weer toe, warm kort door en serveer de **roerbak** met de **limoenpartjes**.