



Maleisische volkoren noedels met rundvlees

met paksoi en mie



ca. 20min



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 runderreepjes en paksoi. Sambal oelek zorgt voor een vleugje Indonesische pit en limoen en geroosterde sesamolie maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 2x babypaksoi
- 1 onbehandelde limoen
- 1x runderreepjes
- 1 zakje madraskruiden ²
- 25ml sambal oelek
- 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
- citrusspers
- 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.

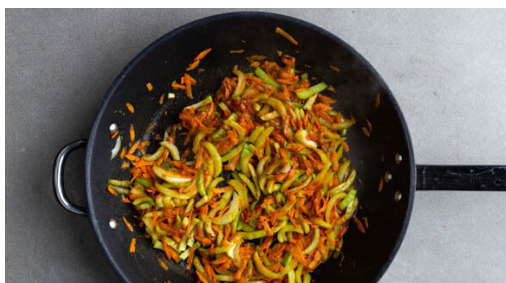
Voedingswaarde per portie

calorieën 871kcal, vet 20.6g, koolhydraten 116.5g, eiwit 47.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. 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 en snijd het **groen** in de lengte doormidden.



4. Groenten wokken

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** 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

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Rasp ondertussen de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en zet opzij. Giet de **noedels** af in een vergiet, doe ze terug in de pan en meng 1el plantaardige olie erdoor.



5. Noedels toevoegen

Zet 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 **saus** 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 dicht schroeien

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



6. Vlees toevoegen

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