



Oost-Aziatische rundvleesroerbak

met volkoren noedels, teriyaki en sesam



ca. 25min



2 personen

Runderreepjes lenen zich uitstekend voor snelle roerbakgerechten. Je hoeft het vlees namelijk alleen even dicht te schroeien op hoog vuur. Verder is het een kwestie van noedels koken, groente wokken en een saus maken van teriyaki, gember en soja. Je bestrooit het geheel met bosui en sesamzaadjes om het af te maken.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x runderreepjes
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sesamolie ²
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 50ml teriyakisaus ^{1,3}
- 1 zakje sesam ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

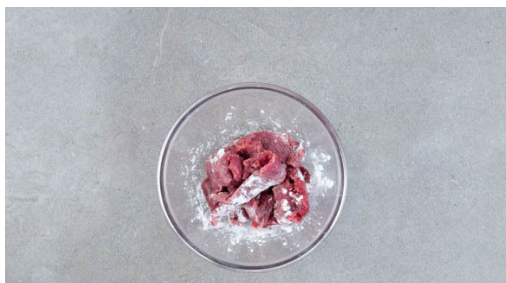
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 950kcal, vet 25.3g, koolhydraten 122.9g, eiwit 48.9g



1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **runderreepjes** droog, bestrooi ze met een snuf peper en zout en wentel ze door 1el maizena (of 1el bloem, als je geen maizena hebt).



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in flinterdunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne, schuine ringen.



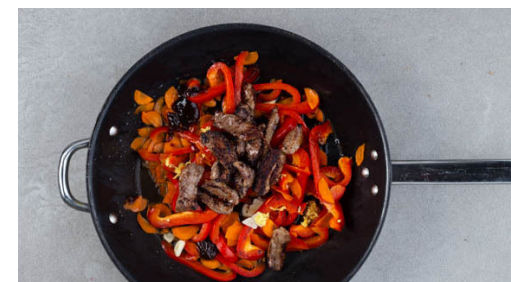
4. Knoflook en gember

Schil en rasp $\frac{2}{3}$ van de **gember** (of meer naar smaak) fijn. Pel de **knoflook** en snijd in flinterdunne plakjes.



5. Vlees en groente wokken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie en de **sesamolie** op hoog vuur. Braad het **vlees** in ca. 2min rondom aan en schep het op een bord. Voeg nog 1el plantaardige olie toe aan de pan en roerbak de **paprika** en **wortel** 2-3min.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **knoflook** en **gember** toe en roerbak ca. 1min mee. Doe het **vlees** terug in de pan met de **sojasaus**, **teriyakisaus** en 100ml water. Breng aan de kook en neem de pan dan van het vuur. Schep de **noedels** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui** door de **roerbak** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **sesam** en de **rest van de bosui**.