



Pittige volkoren noedels met rundergehakt

met rode peper, gember en sperziebonen



20-30min



2 personen

Deze roerbak maakt ons dubbel zo blij. Hij is niet alleen heerlijk van smaak, dankzij de saus van knoflook, gember, soja, hoisin en rode peper, hij staat ook nog eens in no-time op tafel. Perfect voor als je gierende honger hebt, maar weinig zin om te koken. Lekker makkelijk, maar vooral erg lekker.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 wortel
- 100g sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,3}
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 250g rundergehakt
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- knoflookpers
- 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.

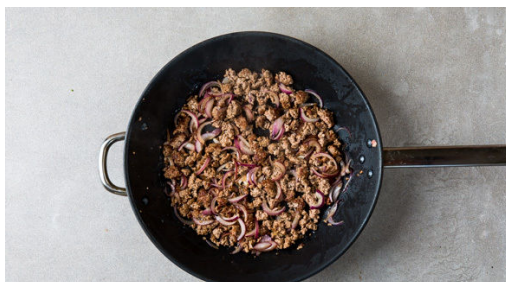
Voedingswaarde per portie

calorieën 1113kcal, vet 46.3g, koolhydraten 122.0g, eiwit 43.3g



1. Groenten snijden

Breng gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en snijd schuin in dunne plakjes. Dop en halveer de **sperziebonen**. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Halveer de **chilipeper** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en hak de **peper** fijn. **Tip:** hou je wel van flink scherp eten? Laat dan de zaadlijsten erin.



4. Gehakt rullen

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe en bak ca. 2min, tot het **gehakt** bruin en rul is. Breek het **gehakt** tijdens het bakken met een spatel in kleinere stukjes.



2. Saus voorbereiden

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel de **knoflook** en rasp ook fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **gember** en **knoflook** met de **helft van de sojasaus**, de **hoisinsaus**, 2el olie, 2el (rijstwijn)azijn, 3el water en ½tl suiker. Voeg **chilipeper** toe naar smaak.



5. Groente meebakken

Voeg de **wortel** en **sperziebonen** toe en roerbak ca. 3min. Zet dan het iets vuur lager en schenk de **saus** erbij. Leg een deksel op de pan en laat het geheel 5-6min zachtjes koken, tot de **groente** beetgaar is. Voeg voor zachtere **groente** 2el water toe en laat alles 2-3min langer koken.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Roer tussendoor los met een vork. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **noedels** toe, meng alles goed en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Verdeel de **roerbak** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **bosui** en evt. **overgebleven chilipeper**.