



Pikante volkoren mie met rundergehakt

met nasigroente in gemberwoksau



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we er eentje voor de smaakpapillen. Volkoren mie in een pikante gemberwoksau geserveerd met hartig gekruid gehakt. En een gezonde dosis nasigroente mag hier uiteraard niet bij ontbreken. De ingemaakte komkommer en crunchy pinda's maken dit smakenfestijn af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 250g verse nasigroente
- 1 komkommer
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 100ml gemberwoksaus ^{1,3,4,5}
- 25g gezouten pinda's ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

Allergenen

Gluten (1), Pinda's (2), Sesamzaad (3), Soja (4), Zwaveldioxide en Sulfiten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1067kcal, vet 40.0g, koolhydraten 125.5g, eiwit 45.1g



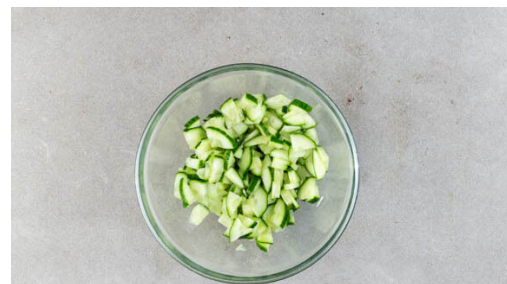
1. Groente garen

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **mie**. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 4el water en breng aan de kook. Voeg dan de **nasigroente** met 1tl azijn en een flinke snuf peper en zout toe en laat 4-5min garen, tot het water verdampt is. Neem de **groente** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Gehakt bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** met de **kruidenmix** en een snuf zout in 5-6min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes.



2. Komkommer innaken

Snijdt de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met 1tl azijn en een snuf zout.



5. Saus maken

Meng de **gemberwoksaus** met 1tl plantaardige olie, 1tl azijn en 1el water.



3. Mie koken

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



6. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** fijn. Meng de **mie** en de **groente** met het **gehakt** en de **helft van de saus** in de pan. Verwarm het geheel ca. 2min op middelhoog vuur. Verdeel de **mie** over borden en leg de **komkommer** erop. Bedruppel met de **rest van de saus**, bestrooi met de **pinda's** en serveer.