



Pannetje van rundvlees

en sobanoedels met pittige pinda-teriyakisaus



20-30min



2 personen

Sobanoedels, of boekweitnoedels, zijn anders dan andere noedels. Boekweit is namelijk officieel geen graan, wat sobanoedels een fijn koolhydraatarm alternatief maakt.

Daarnaast bevatten ze veel aminozuren. Het maken van de noedels is geen kleinigheid, want ze zijn een stuk delicateser dan andere noedelsoorten. In Japan zijn er zelfs enkele sobamasters, die hun leven wijden aan het maken van dé perfecte sobanoedel.

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1x biefreepjes
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 300g sobanoedels ¹
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1 limoen
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

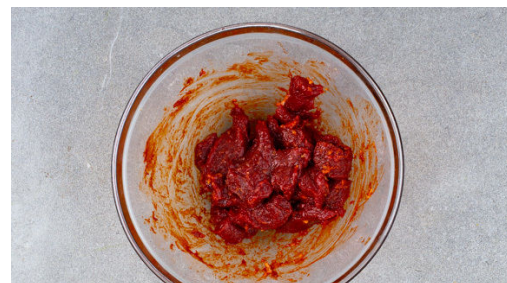
Voedingswaarde per portie

calorieën 713kcal, vet 20.9g, koolhydraten 93.2g, eiwit 38.5g



1. Smaakmakers snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



2. Vlees marineren

Meng de **biefreepjes** met de **chilipasta** en de **knoflook**. Zet opzij tot stap 5.



3. Noedels koken

Doe het gekookte water met 1/2tl zout in een grote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **helft van de noedels** in 6-7min gaar. Vang bij het afgieten ca. **100ml kookwater** op en spoel de **noedels** in een zeef om met koud water. Gebruik **meer noedels** bij grote trek.



4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en verwijder evt. de zaadjes. Snijd de **komkommer** dan schuin in dunne plakjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Pluk de **muntblaadjes**.



5. Saus maken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad de **biefreepjes** ca. 1min. Voeg de **wortel** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **wortel** toe en bak 1-2min. Blus af met de **teriyakisaus** en **75ml kookwater**. Roer de **pindakaas** door de **saus** en neem de pan van het vuur.



6. Noedelpannetje afmaken

Schep de **noedels** en **komkommer** voorzichtig door het **vleespannetje**. Voeg meer van het **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Proef en breng op smaak met **limoenrasp**, **limoensap** en zout en peper naar wens. Serveer de **noedels** bestrooid met de **bosui** en de **munt**.