



Snelle hoisinroerbak

met biefreepjes en Aziatische groentemix



ca. 25min



2 personen

In de Aziatische keuken draait veel om de wok en dus ook om koken op hoog vuur. Zelfs een spiegeleitje wordt in zinderend hete wok in een paar seconden knapperig gefrituurd. Koken op hoog vuur kan spannend zijn, maar het zorgt voor fantastisch resultaat. Vlees schroeit dicht en blijft mals en groenten blijven knapperig, kleurrijk en behouden hun vitamines. Probeer het vandaag eens met de groenten in deze hoisin-roerbak.

Wat je van ons krijgt

- 1x runderreepjes
- 1 pak udonnoedels ¹
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- maizena of bloem

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- fijne keukenrasp
- vergiet
- maatbeker

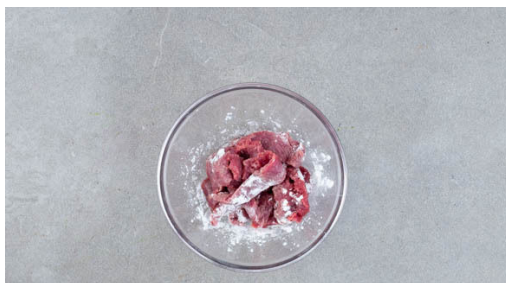
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 22.4g, koolhydraten 125.0g, eiwit 45.8g



1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Hussel de **runderreepjes** om met 1el maizena of bloem en een snuf peper en zout.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de udonnoedels** aan het kokende water toe en kook ze in 3-4min beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel om met koud water en laat uitlekken.



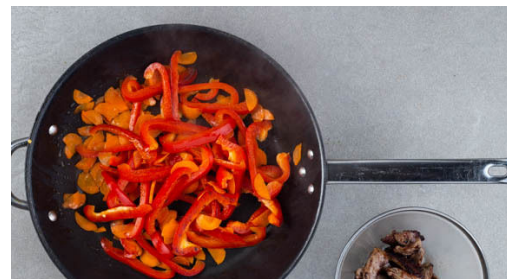
3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



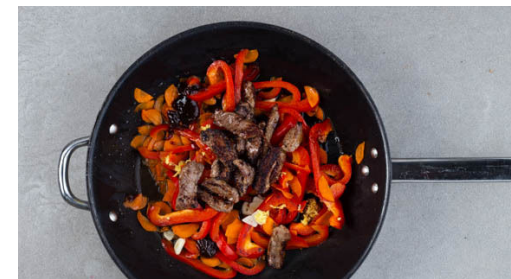
4. Smaakmakers snijden

Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes. Schil de **gember** en rasp er **2/3e** van fijn (of meer naar smaak).



5. Vlees en groenten bakken

Verhit 1el olie met de **sesamololie** in een grote koekenpan of wok. Voeg de **runderreepjes** toe en braad ze in 1-2min rondom goudbruin. Schep uit de pan en zet opzij. Bak de **paprika** en **wortel** met 1el olie in dezelfde pan 2-3min op middelhoog tot hoog vuur.



6. Smaakmakers toevoegen

Voeg de **knoflook** en **gember** aan de groentepan toe en bak 1min mee. Voeg dan het **vlees**, de **sojasaus**, **hoisinsaus** en 100ml water toe. Breng aan de kook en draai dan het vuur uit. Roer de **noedels** en **2/3e van de bosui**en door de **roerbak** en breng hem op smaak met peper en zout. Serveer de **noedels** met de **rest van de bosui** en de **sesam**.