



Japans gekruide steak

geserveerd op noedelsalade met kool



ca. 25min



2 personen

Het is vooral de saus die dit gerecht bijzonder maakt. Je gebruikt de braadsappen van het vlees als basis en daar voeg je Japanse smaakmakers als sojasaus, verse gember en mirin aan toe. Besprenkel je vlees en noedelsalade er vooral lekker gul mee!

Wat je van ons krijgt

- 2 kogelbiefstukken
- 100g noedels
- 1 rode kool
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje mirin
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- maatbeker
- zeef
- waterkoker

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

Kooktip

Snijd de rest van de kool de volgende dag in reepjes en kneed stevig door met een scheutje plantaardige olie en azijn. Maak het af met een snuf zout en suiker.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 18.2g, koolhydraten 72.0g, eiwit 35.9g



1. Noedels garen

Laat het **vlees** op kamertemperatuur komen. Kook ruim water in een waterkoker. Doe de **noedels** met een flinke snuf zout en het gekookte water in een kookpan of hittebestendige kookpan. Laat 2-3min in het hete water garen. Giet in een zeef af en spoel om met koud water.



4. Saus maken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **knoflook** en ca. **2/3e van de gember** toe. Bak 1-2min op matig vuur en blus af met de **sojasaus**, **mirin** en 150-200ml water. Roer de **helft van het bouillonpoeder** door de **saus** en laat hem nog ca. 5min zachtjes pruttelen.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **helft van de kool** in heel smalle reepjes (**zie tip, links**). Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** fijn.



5. Groenten wokken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan of wok met 1-2el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **koolreepjes** en **wortel** toe en roerbak 3-4min. Breng op smaak met peper en zout en neem de pan van het vuur. Meng de **noedels** met de **groenten**.



3. Biefstuk braden

Dep de **biefstukken** droog en wrijf ze in met peper en zout. Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Leg het **vlees** er in en braad ca. 1min per zijde. Draai het vuur iets lager en braad nog 2-4min tot de **biefstukken** de gewenste garing hebben. Wikkel dan in aluminiumfolie en laat ten minste 5min rusten.



6. Vlees snijden

Neem het **vlees** uit de folie en snijd het tegen de draad in dunne plakjes. Serveer de **noedelsalade** met het **vlees** bovenop en besprenkel alles met de **saus**. Scheur de **basilicumblaadjes** er losjes over.