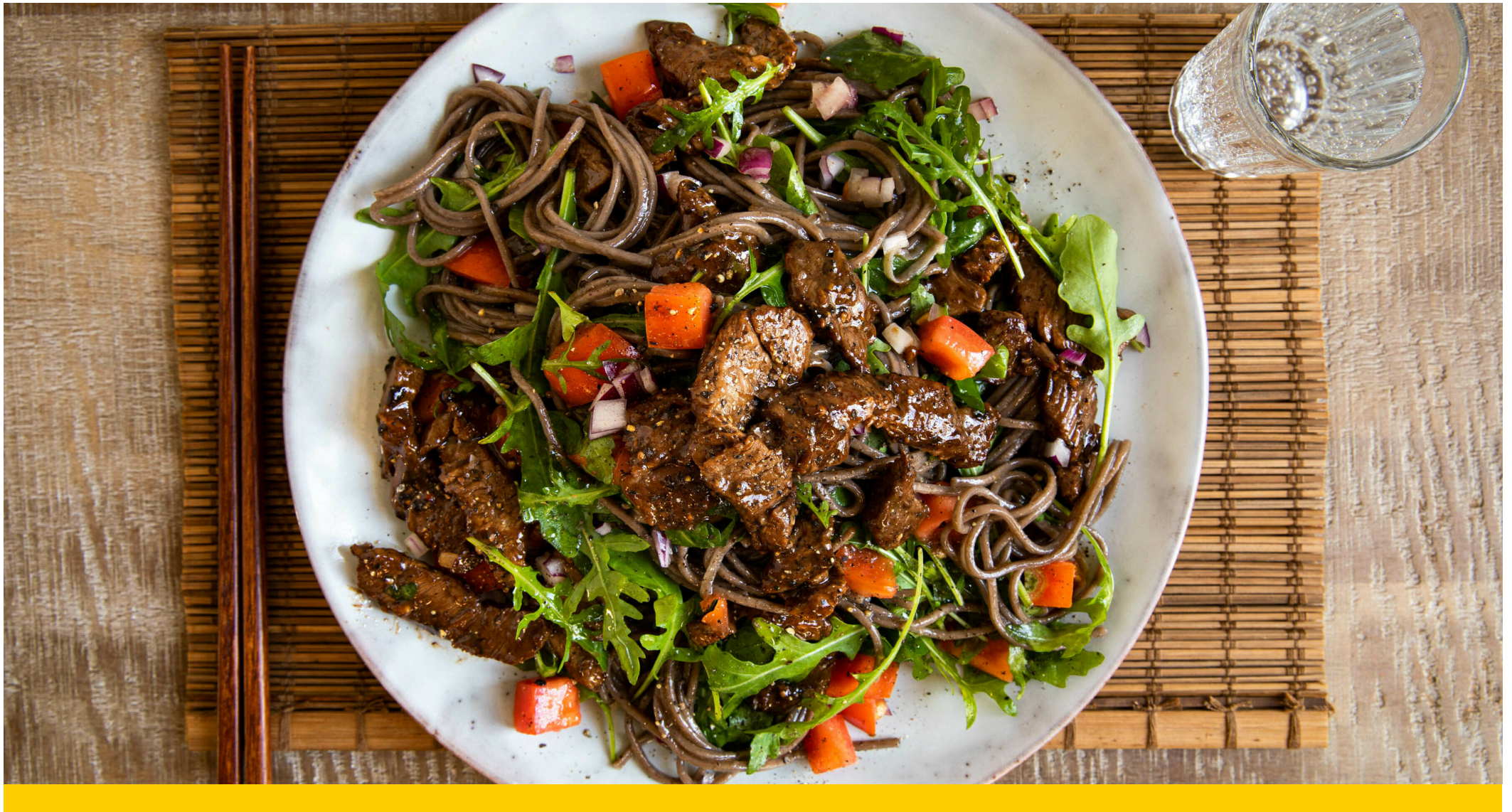




Vietnamees gewokt rundvlees

met lauwarme tomaat-noedelsalade



ca. 20min



2 personen

Met dit bijzondere recept laten we je kennismaken met een klassieker uit de Vietnamese keuken: Bo Luc Lac. Bo staat voor rundvlees en Luc Lac vertaalt zich in schudden. Letterlijk vertaald dus 'schuddend rundvlees'. En dankzij een paar slimme trucs van onze chef schudt je dit snelle wokgerecht van rundvlees en noedels in zo'n 20 minuten uit je mouw.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x runderreepjes
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 300g sobanoedels ¹
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet
- waterkoker

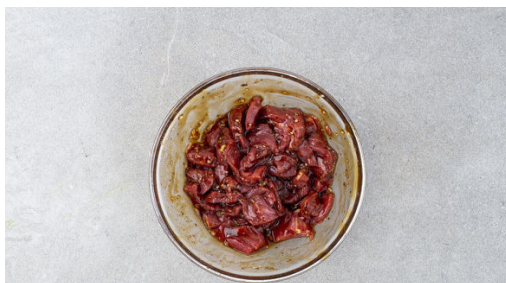
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 663kcal, vet 13.1g, koolhydraten 92.7g, eiwit 42.5g



1. Vlees marineren

Kook ruim water in een waterkoker. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Meng de **runderreepjes** met de **oestersaus**, **sojasaus**, **knoflook** en een snuf peper. Laat marineren tot stap 5.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



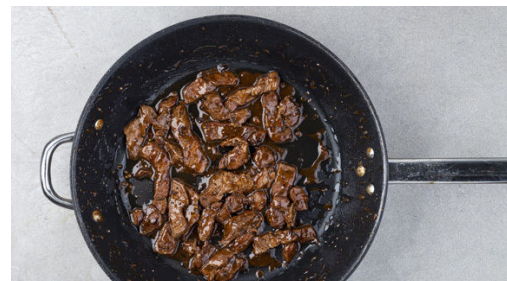
3. Dressing maken

Meng 1-2el plantaardige olie met de **sesamololie**, 1el azijn, 1el water, zout en peper.



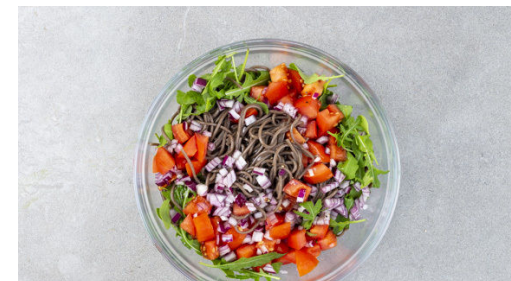
4. Noedels koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe (of meer bij grote trek) en kook ze in 4min beetgaar. Giet af en spoel de **noedels** om met koud water.



5. Vlees braden

Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Verdeel de **runderreepjes** over de bodem van de pan en bak ze 1min zonder te bewegen, zo kan het **vlees** dichtschroeien. Schep om en voeg evt. in de kom achtergebleven **marinade** toe. Roerbak nog 1min tot het **vlees** gaar is en breng het op smaak met peper.



6. Noedelsalade maken

Meng de **noedels** met de **rucola**, **tomaat**, **ui** en de **dressing**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **noedelsalade** met de **runderreepjes** bovenop.