



Koreaanse gegrilde varkensfilets

met udonnoedels, broccoli en ui-gemberpickle



ca. 30min



2 personen

De Koreaanse keuken wordt steeds populairder. Wij snappen wel waarom, want de combinatie van pit, fermentatie en kraakverse groenten is fantastisch. Vandaag geef je mals varkensvlees met udonnoedels en knapperige groenten een Koreaans tintje dankzij de pittige chilipasta, die in Korea 'gochujang' wordt genoemd.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 2 varkensfilets
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1x champignons
- 1x broccoli
- 2 tenen knoflook
- 2 pakjes verse udonnoedels ¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- zeef

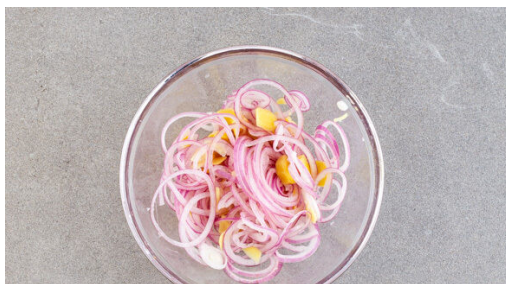
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

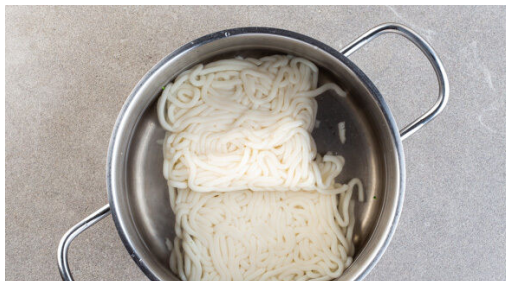
Voedingswaarde per portie

calorieën 665kcal, vet 14.7g, koolhydraten 89.3g, eiwit 47.2g



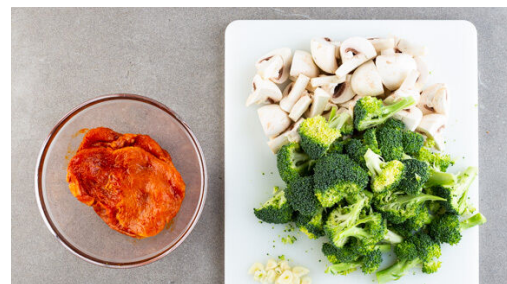
1. Pickle maken

Pel en snijd de **ui** in hele dunne ringen. Schil en snijd de **gember** in dunne plakken. Meng de **ui** en **gember** met 1-2el (wittewijn)azijn, 1/2tl zout en 1/2tl suiker. Kneed voorzichtig en zet de **pickle** opzij.



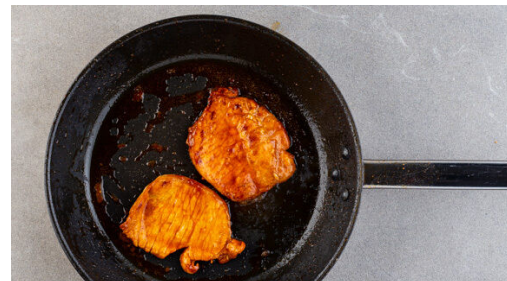
4. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



2. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **chilipasta**. Snijd de **champignons** in vieren. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**. Schil de stronk en snijd die in plakjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook.



5. Vlees braden

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1-2tl olie. Bak het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Bestrooi aan beide kanten met een snuf zout.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Bak de **champignons**, **broccoli** en **knoflook** ca. 3min. Draai het vuur middelhoog en voeg de **sojasaus** met 2el water toe. Leg een deksel op de pan en stoof de **groenten** ca. 5min. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Noedels toevoegen

Roer de **noedels** door de **groenten**. Giet de **pickle** af en vis de **plakjes gember** er uit. Snijd het **vleesschuin** in plakken. Serveer de **wok** met het **vlees** en de **uienpickle**.