



Koreaanse runderroerbak

met udonnoedels en broccoli



ca. 25min



2 personen

Wij houden van snelle roerbakgerechten. Niet alleen omdat ze in een handomdraai op tafel staan, maar ook omdat ze vaak bomvol smaak zitten. Deze Koreaanse variant is geen uitzondering, met mals rundvlees, sojasaus en natuurlijk gochujan, de pittige Koreaanse chilipasta die wij het liefst overal in zouden gooien. De stevige udonnoedels en knapperige broccoli zorgen voor een fijne bite.

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1x runderreepjes
- 1x broccoli
- 1x kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

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 659kcal, vet 17.6g, koolhydraten 90.0g, eiwit 40.0g



1. Vlees braden

Breng genoeg zout water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Dep het **vlees** droog en braad het in 2-3min stevig aan. Schep op een bord en houd de pan.



4. Groenten roerbakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog-hoog vuur met 1el olie. Roerbak de **broccoli** en **champignons** 4-5min, draai het vuur laag en voeg de **ui** toe. Bak alles nog 2-3min.



2. Groenten snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes. Schrob en snijd de **champignons** in plakjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes.



5. Saus maken

Meng de **sojasaus** met 3el water, 1el honing of suiker en de **helft van de chilipasta** (of meer als je van pittig houdt). Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 2-3min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** en **saus** toe en meng goed. Laat het geheel nog 1-2min koken op laag vuur, tot de **saus** wat ingedikt is. Voeg het **vlees** toe en warm in ca. 1min op. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en serveer de **runderroerbak** met de **koriander**.