



Vietnamese runderroerbak

op sobanoedelsalade met rucola



20-30min



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
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1x runderreepjes
- 300g sobanoedels ¹
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

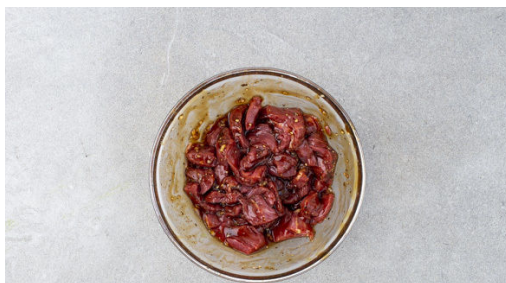
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 11.8g, koolhydraten 98.6g, eiwit 37.4g



1. Vlees voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng met de **helft van de teriyakisaus**, de **helft van de sojasaus** en een snuf peper. Gebruik **meer teriyaki- en sojasaus** naar smaak. Dep het **vlees** droog en schep het om met de **marinade**.



2. Tomaten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



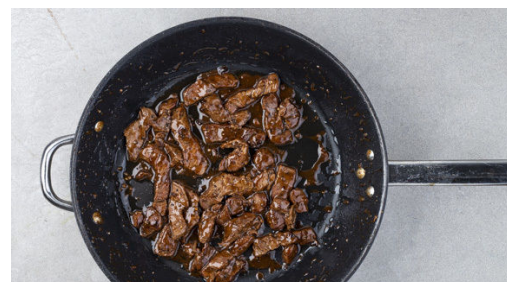
3. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **sesamololie**, 1-2tl olie, 1-2tl azijn en een snuf zout en peper.



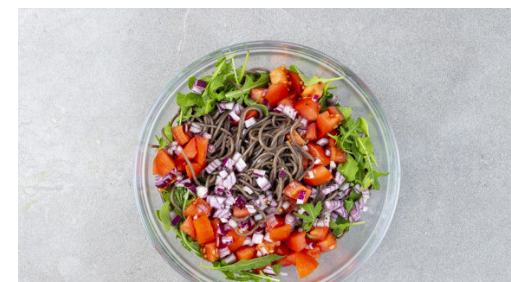
4. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef, spoel grondig met koud water en laat uitlekken.



5. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur. Neem het **vlees** uit de **marinade** en braad het in 2-3min rondom stevig aan. Brus af met de **marinade** en roerbak nog 1-2min.



6. Salade afmaken

Meng de **noedels** met de **tomaat**, **ui**, **rucola** en **dressing**. Verdeel de **noedelsalade** over kommen of diepe borden en serveer het **vlees** er bovenop.