



Snelle roerbak met rundergehakt

met rode peper en sperziebonen



20-30min



2 personen

Deze roerbak maakt ons dubbel zo blij. Hij is niet alleen heerlijk van smaak, dankzij de saus van knoflook, gember, soja, hoisin en rode peper, hij staat ook nog eens in no-time op tafel. Perfect voor als je gierende honger hebt, maar weinig zin om te koken. En laten we eerlijk zijn, dat komt vaker voor dan we willen toegeven.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 wortel
- 250g sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 vers chilipepertje
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1x rundergehakt
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- knoflookpers
- dunschiller
- keukenrasp
- 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.

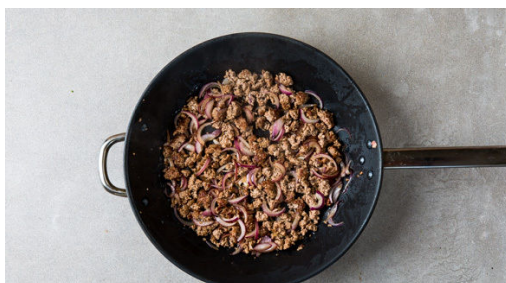
Voedingswaarde per portie

calorieën 936kcal, vet 38.0g, koolhydraten 103.6g, eiwit 41.8g



1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm schuin in dunne plakjes. Dop en halveer de **sperziebonen**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn.



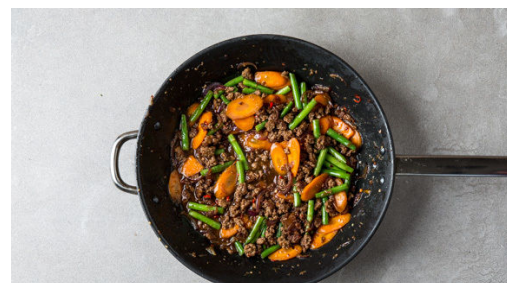
4. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe en bak ca. 2min, tot het **gehakt** bruin en rul is.



2. Saus voorbereiden

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en rasp de **knoflook** ook fijn, of druk door een knoflookpers. Meng de **gember** en **knoflook** met de **sojasaus**, **hoisinsaus**, 2el olie, 2el (rijstwijn)azijn, 3el water en 1/2tl suiker. Voeg **chilipeper** toe naar smaak.



5. Groenten meebakken

Voeg de **wortel** en **sperziebonen** toe en roerbak ca. 3min. Draai dan het vuur lager en schenk de **saus** erbij. Doe een deksel op de pan en laat het geheel 5-6min zachtjes koken, tot de **groenten** beetgaar zijn. Voeg voor zachtere **groenten** 2el water toe en laat alles 2-3min langer koken.



3. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Roer tussendoor los met een vork. Giet de **noedels** af en laat ze uitlekken.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **noedels** toe, meng alles goed en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Verdeel de **roerbak** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **bosui** en evt. de **rest van de chilipeper**.