

---

## Teriyaki-runderreepjes

met udonnoedels en broccoli



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- voorgegaarde udonnoedels <sup>1</sup>
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- zwarte sesam <sup>11</sup>
- bosui
- broccoli
- limoen
- voorgesneden wortel
- runderreepjes
- teriyakisaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- zeef

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



### 1. Noedels opwarmen

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **udonnoedels**. Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**. Neem de **udonnoedels** uit de verpakking, doe ze in een hittebestendige kom en overgiet met het gekookte water. Laat zo 2-3min wellen tot ze gaar zijn en giet af



### 4. Groenten wokken

Verhit de koekenpan opnieuw op hoog vuur en voeg **alle broccoli** en het **wit van de bosui** toe. Bak al roerend 2-3min en voeg dan de **wortelreepjes** toe. Roerbak nog 1-2min totdat de **wortel** en **broccoli** beetgaar zijn.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen en houd daarbij het **wit** van het **groen** gescheiden.



### 5. Saus toevoegen

Voeg de **teriyakisaus**, **sojasaus** en **1tl limoenrasp** aan de **groenten** toe en pers **1 limoenhelft** boven de pan uit. Roer door om te verdelen en kook nog 1min totdat de **saus** warm is. Snijd de **2e limoenhelft** in partjes.



### 3. Runderreepjes bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg 1-2el plantaardige olie toe en roerbak de **runderreepjes** 1-2min, neem ze uit de pan en leg ze opzij op een bord. Je voegt de **runderreepjes** later weer aan de pan toe, ze hoeven dus nog niet helemaal gaar te zijn.



### 6. Noedels & vlees toevoegen

Voeg de **noedels** en **runderreepjes** aan de pan toe. Bak 1min mee tot het **vlees** warm is. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout. Voeg evt. een scheutje water toe als de **roerbak** wat droog is. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **groene bosuiringen** en de **sesam**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knippen.