
Teriyaki-runderreepjes

met udonnoedels en broccoli



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- runderreepjes
- zwarte sesam ¹¹
- voorgegaarde udonnoedels ¹
- teriyakisaus ^{1,6}
- voorgesneden wortel
- limoen
- broccoli
- bosui
- sojasaus ^{1,6}

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. Ingredienten 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.