KIKKOMAN

Woknoedels met rundvlees en broccoli

totale tijd **60 min.** **15 min.** voorbereidingstijd **15 min.** kooktijd **30 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
4.876 kJ / 1.164 kcal

Vetten: **39 g** Eiwitten: **60 g**
Koolhydraten: **143 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Marinade:

300 g	ossenhaas
100 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
2	knoflookteentjes
1 tl	honing
50 ml	rijstwijn of sake
1 el	Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Roerbak:

250 g	voorgekookte tarwenoedels
250 g	broccoli
3	knoflookteentjes
2,5 cm	verse gember
100 g	sperziebonen (geblancheerd)
1 el	geroosterde sesamzaadjes
0,5 bos(je)	verse koriander
1 bos(je)	lente-ui
50 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
	Olie om te bakken (bv. raapzaadolie)

Garnering:

	Geroosterde cashewnoten (optioneel)

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd het rundvlees in reepjes en doe in een kom. Pers 2 teentjes knoflook uit en voeg dit toe aan de kom. Doe Kikkoman Sojasaus, honing, rijstwijn en Kikkoman Sesamolie erbij en meng door elkaar. Laat dit ten minste 30 minuten marineren.

Stap 2

Snijd de broccoli in roosjes. Hak de knoflook en gember fijn. Snijd de sperziebonen in stukjes van 2-3 cm. Snijd het witte deel van de lente-ui fijn en snijd het groene deel in stukjes van 2-3 cm. Hak de verse koriander fijn en zet apart.

Stap 3

Verhit olie in een koekenpan. Haal het vlees uit de marinade en dep droog. Doe het in de pan en bak tot het bruin kleurt. Haal het vlees uit de pan.

Stap 4

Voeg in dezelfde pan de knoflook, gember en witte stukjes lente-ui toe en meng. Voeg na 1 minuut de broccoli en sperziebonen toe en bak 3 minuten tot ze zacht zijn. Voeg het vlees weer toe en roer door elkaar. Doe de gekookte noedels erbij en meng. Voeg ten slotte de groene stukjes lente-ui, gehakte koriander, geroosterde sesamzaadjes en Kikkoman Sojasaus toe en meng.