



Thaise salade met vegetarische runderpuntjes met tomaat, komkommer en koriander

QUICK & EASY VEGGIE 20 min. • Eet binnen 5 dagen

QUICK & EASY



Knoflookteen



Verse gember



Limoen



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Sojasaus



Vegetarische runderstukjes



Komkommer



Pruimtomaat



Rode ui



Verse koriander



Verse udonnoedels



Gezouten pinda's



Rode peper

Voorraadkast items
Zonnebloemolie, suiker

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Wok of Hapjespan, kom, saladekom, rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (tl 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Sojasaus (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vegetarische runderstukjes* (g 1) 3) 6)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse udonnoedels (pak 1)	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2316 /554	420 /100
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,4
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	23,4	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	6,1	1,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Ei 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snijd per persoon 2 partjes van de **limoen**.
- Meng in een kom de zoete **Aziatische saus**, **gomasio**, **sojasaus**, **gember** en de **knoflook** met ½ tl suiker per persoon. Pers er 1 partje **limoen** per persoon boven uit en meng goed.
- Meng ⅓ van dit mengsel met de **vegetarische runderstukjes** en laat marineren terwijl je de groenten snijdt.

TIP: Let jij op je zout-inname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 – 3 minuten. Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 – 3 minuten. Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** in fijne ringen.



2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in plakken. Snijd de **pruimtomaat** in parten en snijd de **rode ui** in dunne halve ringen.
- Verwijder de blaadjes **koriander** van de takjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **rode ui** en **koriander** goed door elkaar.



4. Serveren

- Meng de udonnoedels en vegetarische runderstukjes ook door de salade en verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de overige partjes limoen en de **pinda's**.
- Voeg de overige saus samen met de **rode peper** naar smaak toe.

Eet smakelijk!