



Rundvlees chow fun met brede rijstnoedels

Kantonese klassieker uit de wok: brede rijstnoedels geroerbakt met mals rundvlees en knapperige taugé. Snel klaar op hoog vuur.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	10'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

300 gr rundvlees (in dunne reepjes)
400 gr brede verse rijstnoedels
150 gr taugé
1 bosje lente-ui (in stukken van 4 cm)
2 teentjes look (fijngenhakt)
2 el zonnebloemolie

1 tl sesamolie

Voor de marinade:

1 el lichte sojasaus

Voor de saus:

1 el lichte sojasaus

1 el donkere sojasaus

1 el oestersaus

1 tl suiker

Bereidingswijze

- 1.** Meng het rundvlees met 1 el lichte sojasaus en laat het 10 minuten marineren op kamertemperatuur.
- 2.** Meng ondertussen de resterende lichte sojasaus, de donkere sojasaus, de oestersaus en de suiker in een kommetje. Zet apart.
- 3.** Verhit de wok op het hoogste vuur tot hij rookt. Voeg de zonnebloemolie toe en bak het rundvlees in 1 à 2 minuten rondom aan tot het net gaar is. Schep het uit de wok en zet apart.
- 4.** Bak de look in dezelfde wok kort aan, ongeveer 30 seconden, zonder te laten verbranden.
- 5.** Voeg de rijstnoedels toe en roerbak ze 1 à 2 minuten op hoog vuur. Scheid eventueel samengekoekte noedels voorzichtig met een spatel.
- 6.** Giet de saus over de noedels en meng alles goed door.
- 7.** Voeg het rundvlees, de taugé en de lente-ui toe en roerbak alles nog 1 à 2 minuten op hoog vuur.
- 8.** Besprenkel met de sesamolie, schep door en dien meteen op.

Tip

Gebruik bij voorkeur verse ho fun-noedels die je vindt in de koelkast van een Aziatische supermarkt. Laat ze voor gebruik op kamertemperatuur komen zodat ze makkelijker loslaten in de wok. Bevroren of gedroogde brede rijstnoedels kunnen ook, maar geef sterk de voorkeur aan vers.

Lekker met

Serveer als volledig gerecht op zich, eventueel met een kommetje heldere bouillon of kimchi als frisse tegenhanger.

Dranktip

Een licht gekoeld Chinees bier zoals Tsingtao past perfect bij de rokerige woksmaak van dit gerecht.

Ontdek meer recepten op kookpot.be