

Noedelsalade met gemarineerd rundvlees

Voor 2 personen

Marineren is ca. 1 uur.

INGREDIËNTEN:

150 gram volkoren noedels

150 gram bieflap

1 courgette

1 komkommer

Kleine bleekselderij (ca. 6 stengels)

3 bosuitjes

Gember (2-3cm)

½ spaanse peper

1 teentje knoflook

1 eetlepel sojasaus van Kikkoman

1 theelepel citroensap

1 eetlepel olie

Bakspray

Boterhamzakjes

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de bieflap in reepjes en doe deze in een grote boterhamzak en zet deze in een maatbeker of iets dergelijks. Pers de knoflook boven het zakje uit. Snijd de peper heel fijn. Maak de gember schoon en rasp deze. Voeg beide ingrediënten toe. Schenk de olie, sojasaus en citroensap in het zakje en knoop het dicht met zo min mogelijk lucht. Doe er voor de zekerheid nog een zakje omheen en masseer voorzichtig de marinade door het vlees. Zet het 1 uur in de koelkast om te marineren.

Maak de courgette, bleekselderij, komkommer en bosuitjes schoon.

Halveer de courgette en snijd deze in plakjes.

Snijd de bleekselderij in niet te dikke boogjes.

Kook de bleekselderij beetgaar.

Laat de groenten afkoelen.

Kook ondertussen de noedels volgens de verpakking en laat ze afkoelen nadien.

Schaaf de komkommer (eventueel met kaasschaaf) in lange repen.

Snijd de bosuitjes in diagonale plakjes.

Voeg de groenten toe aan de noedels.

Bak in de spray de courgette kort aan en voeg deze toe aan de noedels. Bak daarna het vlees kort.

Verdeel de groenten en noedels over de borden en leg daar bovenop het vlees.

Eet smakelijk!