



Mihoen noedels met teriyaki biefstukreepjes

Ingrediënten

- 250 g Rijstnoedels, droog
- 300 g Rundvlees, gerookt, gerookt, gehakt rundvlees
- 400 g Oosterse groentemix
- 80 g Saus, teriyaki, klaar om te serveren
- 50 g Gebakken Uitjes
- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon

Instructie

1. 1. Breng een pan met water aan de kook en voeg een bouillonblokje toe. Kook de mihoen noedels volgens de instructies op de verpakking. Giet ze af en spoel ze af met koud water om het kookproces te stoppen. Laat de noedels uitlekken en zet ze opzij.
2. 2. Snijd de biefstuk in dunne reepjes. Breng op smaak met zout en peper.
3. 3. Verhit wat olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de biefstukreepjes toe en roerbak ze gedurende 2-3 minuten, of tot ze mooi bruin zijn aan de buitenkant maar nog rosé van binnen. Haal de biefstukreepjes uit de pan en zet ze even apart.
4. 4. In dezelfde pan voeg je de Thaise wok groenten toe. Roerbak ze gedurende 4-5 minuten, of tot ze knapperig en gaar zijn.
5. 5. Voeg de teriyaki wok saus toe aan de groenten in de pan en roer alles goed door. Laat het geheel nog 1-2 minuten sudderen zodat de smaken goed kunnen mengen.
6. 6. Voeg de gekookte mihoen noedels en de gebakken biefstukreepjes toe aan de pan met groenten en saus. Roerbak alles samen gedurende 2-3 minuten, zodat de noedels en biefstuk goed doorwarmen en bedekt worden met de saus.
7. 7. Haal de pan van het vuur. Serveer de mihoen noedels met teriyaki biefstukreepjes direct. Tip: Verdeel wat gebakken uitjes over de noedels!

Voedingswaarden tonen		21 Min
koolhydraten	64.03 g	4
Energie	457.39 kcal	
vetten	9.74 g	

Eiwit

23.16 g