

## Wok met rundsvlees, groenten & huisgemaakte woksau

Roerbakken is een ideale manier om snel een veelzijdige vetarme & gezonde maaltijd op tafel te toveren. Een wokpan is vandaag dan ook onmisbaar in de keuken. Wokken doe je kort en krachtig), en met een beetje fantasie zet je telkens een nieuw gerechtje op tafel. Jeroen toont hoe je een smakelijke huisgemaakte woksau maakt, die regelmatig van pas zal komen. *Wok away!*

Extra materiaal:

een wok

een vijzel

voor de liefhebbers: eetstokjes

## ingrediënten

- 350 g (mager) rundvlees (kleinhoofd, steak) (in reepjes)
- 400-(300 g want veel groenten!) eiernoedels (mie)
- **soyascheuten**
- 100 g diepvrieserwten
- 3 babymaïskolfjes
- 4 lente-uitjes
- 6 stevige paddenstoelen
- 1 bussel verse koriander = top (op het einde toevoegen!)
- een scheutje plantaardige olie

Basisvoorraad:

- 1 kleine knol verse gember (zo lekker!)
- 2 dikke teentjes look
- 2 rode chilipepers + pitjes
- 2 stengels citroengras (niet lekker in de wok!)
- 2 limoenen of citroenen
- 5 dl sojasaus
- 2 eetlepels sesamolie
- 1 eetlepel vissaus (typisch Thais)
- 2 eetlepels honing

De ingrediënten zijn voorzien voor **4 personen**. Wil je dit voor meer of minder personen klaarmaken? Dat kan!

Gewenst aantal personen:

## bereiding

**Op voorhand: de woksau:**

Schil en rasp de gember

Snij de stengels citroengras in stukken.

**Verwijder de zaadjes** uit de chilipeper **niet** en snij deze in kleine stukjes.

Pel & plet de look,

Doe alle ingrediënten in de vijzel en kneus = stamp ze tot een fijne maar vezelige pasta (papje). Met een blender is het niet hetzelfde!

Schep het papje met een lepel over in een hoge pot.

Voeg er (de sojasaus+ de sesamololie = basis), de vissaus, het citroen- of limoensap en de honing aan toe.

Laat het geheel een nacht trekken (hoe langer, hoe liever).

**wokken:**

Snij de kolfjes babymaïs overlans in vier stukken en de lente-uitjes in (schuine) ringen.

Snij de paddenstoelen in schijfjes of kwartjes. Meng met de paddenstoelen

Snij het rundvlees in dikke hapklare blokjes of reepjes = slicen.

**noedels:**

Kook de eiernoedels (mie) 5' gaar zoals aangegeven op de verpakking. Giet af. Houd de noedels even opzij.

Neem een fijne zeef en giet de saus erdoor. Druk de vezelige restjes stevig aan, zodat je alle aroma's eruit perst. Giet de saus in een fles en bewaar ze in de koelkast.

Verwarm de wok op hoog vuur. Het is belangrijk om de pan zeer heet te laten worden.

Voeg een scheutje plantaardige (arachide of druivenpit = fondueolie toe en schroei de stukjes rundvlees dicht in de olie. **Niet kruiden, alles zit in de saus!**

Schep het vlees uit de wok en zet het even opzij (petroleumsmaak vermijden).

Verwarm de wok opnieuw

Voeg nog een scheutje olie toe en wok nu alle groenten op een hoog vuur. Efkes laten doen!

**+de diepvrieserwten.**

Leg het vlees erop

Schudden

Doe de noedels erbij.

Blus de mengeling met een flinke scheut van **de top originele super geparfumeerde woksaus**, en roer alles enkele keren goed om.

Zet de wok af!

Voeg net voor het serveren snippers verse koriander toe en klaar is kees.

Dit gerecht kan je al op tafel zetten vanaf €5,50 per persoon.

## **weetjes**

Begin met de woksau. Met de ingrediënten maak je voldoende saus voor meerdere maaltijden. Bewaar de woksau (zonder enig probleem) in een afgesloten fles in de koelkast, of vries ze in porties in. De saus is ook geschikt voor een wokgerecht met bv. kip of scampi.

Voor de allerbeste smaak is het ideaal als je de woksau een dag op voorhand maakt, en ze een nachtje rust gunt in de koelkast. Dit is echter geen absolute must.

Reken op een bereidingstijd van 20 minuten als je enkel de wok zelf klaarmaakt, zonder de saus