



KOKEN MET EEN BUDGET

Mie met geroerbakte karbonade en wortel

HOOFDGERECHT

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 200 g schouderkarbonades (in dunne reepjes)
- 🛒 1½ el ketjap manis
- 🛒 1 teentje knoflook (geperst)
- 🛒 1 el olie
- 🛒 200 g winterwortels (geschild, in dunne plakjes)
- 🛒 125 g Chinese eiermie
- 🛒 1 el gembersiroop

MATERIAAL: wok of koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Schep de reepjes vlees door de ketjap, knoflook en olie en laat even marineren.
2. Blancheer intussen de plakjes wortel circa 2 minuten in kokend water met zout en schep in een vergiet.
3. Leg de mie in het kokende water en schakel de warmtebron uit.
4. Roer de mie los met een vork en leg het deksel op de pan.
5. Verhit een wok of grote koekenpan en roerbak hierin het vlees op een hoge stand bruin.
6. Voeg de wortel en gembersiroop toe en roerbak nog circa 2 minuten tot het vlees gaar is.
7. Giet de mie af en laat goed uitlekken. Snijd of knip de mie in kortere stukken en schep door de roerbakschotel.

TIP 1: Voeg extra groenten toe, zoals dunne reepjes prei, witte kool of taugé. Deze groenten hoeft je niet voor te koken, enkel even te blancheren.

TIP 2: Een flesje gembersiroop is altijd handig om in huis te hebben. Het blijft lang goed en je geeft er heel makkelijk (oosterse) gerechten een lekker zoet accent mee. Marineer reepjes kipfilet eens in gembersiroop met wat ketjap. Of roerbak blokjes ananas met een scheut gembersiroop, lekker als dessert met yoghurt.



Bron: boodschappen.nl