



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Thaise biefstuksalade met komkommer en noedels

Je brengt de salade op smaak met limoen, sojasaus en verse koriander

Glasnoedels zijn dunne doorzichtige noedels die worden gemaakt van mungbonen. Glasnoedels hebben niet veel smaak van zichzelf maar nemen gemakkelijk andere smaken in zich op. Deze noedels worden veel gebruikt in de Thaise, Maleisische en Indonesische keuken.



20-25 min



gemakkelijk



lactosevrij



glutenvrij



Kogelbiefstuk



Glasnoedels



Komkommer



Limoen



Sojasaus



Rode ui



Gele paprika



Verse koriander

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kogelbiefstuk (g)	120	240	360	480	600	720
Glasnoedels (g) 15)	80	160	240	320	400	480
Komkommer	¼	½	¾	1	1	1
Limoen	¼	½	¾	1	1	1
Sojasaus (zakje)	1	2	3	4	5	6
Rode ui	¼	½	½	¾	1	1
Gele paprika ⊕	½	1	1½	2	3	3
Verse koriander (takjes)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)*	1½	3	4	5	5	6
Suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept  
\* Zelf toevoegen

**Allergenen**  
15) Kan sporen bevatten van sulfiet

**Benodigdheden**  
Pan met deksel, saladekom, grill- of koekenpan, aluminiumfolie

**Voedingswaarden** 602 kcal | 35 g eiwit | 77 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 4 g vezels



**1** Laat de kogelbiefstuk op kamertemperatuur komen.



**2** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de glasnoedels en kook de glasnoedels, afgedekt, 3 - 5 minuten. Giet daarna af, meng met ⅓ deel van de zonnebloemolie en laat zonder deksel uitstomen.



**3** Snijd ondertussen de komkommer in de lengte doormidden en vervolgens in flinterdunne plakken. Pers het sap van de limoen uit. Meng in een saladekom 1 el limoensap per persoon met de sojasaus, suiker, ⅓ deel van de zonnebloemolie en peper. Schep de komkommer door de marinade en bewaar in de koelkast.



**4** Wrijf de kogelbiefstuk in met de overige zonnebloemolie en verhit een grill- of koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kogelbiefstuk in 2 - 3 minuten aan elke kant medium. Breng op smaak met peper en zout en laat daarna 5 minuten ingepakt in aluminiumfolie rusten.

**5** Pel de rode ui en snijd klein. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen. Snijd deze repen vervolgens doormidden. Hak de koriander fijn.

**6** Snijd de kogelbiefstuk in dunne plakken. Schep de rode ui, paprika, koriander en kogelbiefstuk bij de komkommer in de saladekom. Breng verder op smaak met peper, zout en eventueel extra limoensap.

**7** Serveer de Thaise biefstuksalade met de glasnoedels.

**Tip!** Hou je van pittig eten? Bestrooi de biefstuk dan met ¼ tl chilivlokken per persoon voordat je deze bakt. Ook lekker: marineer de kogelbiefstuk een half uur in sojasaus.