Hoofdgerechten / China

tarwenoedels met kalkoenfilet en broccoli · China

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met broccoli en kalkoenfilet, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op China.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g tarwenoedels
- ☐ 500 g broccoli
- ☐ 10 g fijn geraspte verse gember
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g kalkoenfilet
- ☐ 25 ml sojasaus
- ☐ 15 ml rijstazijn

Zo maak je het.

01 Kook de tarwenoedels volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

02 Maak de broccoli schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de broccoli toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

04 Bak de kalkoenfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

05 Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. Voeg sojasaus, fijn geraspte verse gember, rijstazijn toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-cn-09-05-4e05d50