

## Origineel recept Jeroen Meus – Dagelijkse Kost – Seizoen 6

bereidingstijd: 30 minuten | aantal personen: 4



In Thailand worden dit type streetfood verkocht in kleine kraampjes langs de straatkant. Wokken of roerbakken gaat immers snel. Het is ideaal als je een avond weinig tijd hebt en toch gezond wil eten. De woksau die je aan het einde van de bereiding toevoegt geeft het gerecht een eigenzinnige toets. Het is een ideale combinatie van zoet, zout, bitter en zuur.

**Extra materiaal:**

- een wok
- een keukentang

De ingrediënten in dit recept zijn voor **4 personen**.

**Ingrediënten****De woksau**

- 2 eetlepels bruine suiker
- 5 eetlepels sojasaus
- 4 eetlepels sesamololie
- 5 eetlepels sweet chilisaus (zoetzure loempiasaus)
- 5 eetlepels vissaus
- 1 limoen

**De wok**

- 400 g varkensvlees (van de carré)
- 1 Chinese kool

- 200 g diepvrieserwten
- 250 g rijstnoedels
- 4 eieren
- 2 sjalotten
- 1 chilipeper
- 2 teentjes knoflook
- 20 g verse gember
- scheutje neutrale olie

### bereiding

#### De woksous

- Meng de bruine suiker met sojasous, sesamolie, sweet chilisous en vissous. Doe er het sap van ½ limoen bij. Zet apart.

#### De wok

- Verhit de wok op een hoog vuur tot hij goed heet is.
- Breng water aan de kook voor de noedels.
- Snijd het varkensvlees in blokjes. Laat het vet zitten want dat zorgt voor smaak.
- Doe een scheut neutrale olie in de wok. Bak het vlees in de hete olie.
- TIP: Laat de wok op een hoog vuur staan en gebruik een houten lepel om te roerbakken. Roerbakken moet snel gaan en op hoge temperatuur, anders 'kookt' het vlees.
- Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Schil de gember, snijd hem in plakjes en dan in julienne. Pel de knoflook, snijd hem in stukjes en kneus hem met een mes. Snipper de helft van de chilipeper met de zaadjes fijn. Bewaar de resterende helft voor een andere bereiding.
- Schep het vlees op een bord met een schuimspaan. Zet apart.
- Roerbak de uien, knoflook, gember en chili in de wok glazig en zacht.
- Haal de buitenste bladeren van de Chinese kool en snijd ze overlans in twee. Verwijder de harde kern. Snijd de kool fijn. Voor dit gerecht heb je ongeveer een halve Chinese kool nodig. Gebruik de resterende helft in een andere bereiding.
- Duw de uienmengeling in de wok naar de kanten zodat het midden van de wok vrij is. Breek de eieren en bak ze in het midden van de wok. Schep ze om met de uien zodra ze beginnen stollen.
- Doe er de Chinese kool bij en roerbak. De kool mag nog wat krokant blijven.

- Kook de rijstnoedels 3 tot 5 minuten (of volgens de aanwijzingen op de verpakking). Giet af in een vergiet.
  - Doe de noedels in de wok en schep ze voorzichtig door de groenten. Voeg er het vlees aan toe en meng alles door elkaar. Dat lukt het best met een keukentang.
  - Doe de diepgevroren erwtjes in de wok en schep alles door elkaar. De erwtjes zijn heel snel gaar.
  - Giet ten slotte de woksaus bij de bereiding en laat nog even goed opwarmen. Serveer meteen.
- 

### Bron



Dagelijkse Kost – Seizoen 6

<http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost/recepten/wok-met-varkensreepjes-en-roerei>

---

## Info Martine Lycke 14/08/2019

Water opzetten voor glasnoedels

## Saus maken

bruine suiker	<b>2 eetlepels</b>
sojasaus	<b>5 eetlepels</b>
sesamolie	<b>4 eetlepels</b>
sweet chilisaus (zoetzure loempiasaus)	<b>5 eetlepels</b>
vissaus	<b>5 eetlepels</b>
limoen	<b>1</b>

IpV limoen citroensap gebruikt

## In Wok

Vlees bakken en opzijzetten

Ui

Look

Chili

Gember (vergeten)

Aanbakken in wok

In wok langs zijkanten leggen en 4 eitjes toevoegen

Chinese kool

Geraspte wortelen

Toevoegen

Noedels, vlees en saus toevoegen

Afwerken met peterselie, seroendeng (geroosterde kokos met pinda's) en lenteui

---



Fotos

