

# Recept!

## Mie met geroerbakte karbonade en wortel

### Ingrediënten

+/- 400 gram schouderkarbonades (in dunne reepjes)  
3 eetlepels ketjap manis  
2 teentjes knoflook (geperst)  
2 eetlepels kokos/olijfolie  
400 gram winterwortels (geschild, in dunne plakjes)  
tauge  
chinese kool  
250 gram Chinese eiermie  
2 eetlepels gembersiroop

### Bereiding

Schep de reepjes vlees door de ketjap, knoflook en olie en laat even marineren.

Blancheer intussen de plakjes wortel circa 2 minuten in kokend water met zout en schep in een vergiet.

Kook de mie zoals op de verpakking beschreven

Verhit een wok of grote koekenpan en roerbak hierin het vlees op een hoge stand bruin.

Voeg de wortel, chinese kool en gembersiroop toe en roerbak nog een aantal minuten tot het vlees gaar is.

Giet de mie af en laat goed uitlekken. Snijd of knip de mie in kortere stukken en schep door de roerbakschotel.

### Makkelijk om te weten

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.

Onze *inspiratie*: Boodschappen, nr 1 van 2016  
December 2017 Biologische boerderijwinkel  
Kleinlangevelsloo – Biologisch made easy!

Biologische  
Boerderijwinkel