



## ZOETZUUR KALFSVLEES MET OESTERZWAMMEN EN RIJSTNOEDELS

TOTALE VOORBEREIDINGSTIJD: 60 MINUTEN – TOTALE BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

### APPARATUUR

- iCook steelpan van 4 liter en deksel
- iCook wok
- Messen
- Groenterasp

### INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 zoete rode paprika
- 1 zoete gele paprika
- 300 g oesterzwammen
- 600 g kalfsbiefstuk van de haas
- Blik ananasschijven van 250 g
- 1 teen knoflook
- 30 g verse gember
- 300 g rijstnoedels
- 100 ml extra vierge olijfolie
- 50 g tomaten, in stukjes
- 2 eetlepels sojasaus
- Sap van 1 limoen

### BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd alle groenten en oesterzwammen in stukjes, snijd het vlees in hapklare stukken, snijd de ananas in blokjes (houd het sap apart voor de saus) en rasp de knoflook en de gember.
2. Kook de rijstnoedels in de iCook steelpan van 4 liter; volg de instructies voor de bereidingstijd op de verpakking. Spoel ze daarna af met koud water.
3. Verwarm de olie in de iCook wok, braad het kalfsvlees 2 tot 3 minuten, haal uit de pan en zet apart.
4. Bak de knoflook en de gember en daarna de oesterzwammen en de groenten. Voeg de ananas toe en kook 3 tot 5 minuten.
5. Roer de stukjes tomaat, sojasaus en limoensap erdoor. Voeg wat ananassap toe voor een zoetere zoetzure smaak.
6. Voeg het vlees en de noedels toe aan de groenten, meng alles goed door elkaar en breng alles over in een mooie schaal.

**Tip voor ABO's:** Probeer het gerecht eerst thuis uit voordat u het aan anderen serveert. "Het zal u verbazen hoeveel eenvoudiger het is als u het van tevoren geoefend hebt!" zegt ABO Cornel Robu.