

Kraakvars, warm Thai slaai

4 mense

*Baie geurig en maklik om te maak

Bestandele:

• 400g beef strips • 250ml koekmeel • Garlic & Herb spice van Ina Paarman • Traditional braai van Robertson • 3 eetlepels Teriyaki sous • 5ml Chili flakes • 10ml olie	• 1 Ui geskil en gesny • Hand vol broccoli en lang boontjies • 1 teelepel gerasperde lemongrass • 1 teelepel gerasperde gemmer • 1 teelepel fyn knoffel • 10ml olie vir braai	• 2 ringe medium egg noodles • Kook water • Avocado lemon flavoured olie • Chili & Garlic spice van Ina Paarman	• Halwe wortel – baie dun gesny • 1 klein rooi soetrissie – baie dun gesny • Hand vol cherry tamaties • 1 Avo • Hand vol roket blare • Halwe ring feta • Hand vol flaked almonds
--	---	---	--

Metode:

1. Meng die speserye in die meel en daarna die beef strips tot alles bedek is met die meel mengsel. Braai in pan met bietjie olie net sodat dit nie vasbrand nie (5 minute – of tot bruin) Gooi dan die Teriyaki sous en chili flakes oor.
2. In ander pan, braai ui in bietjie olie tot bruin, voeg dan die lemongrass, gemmer en knoffel by, braai vir 2minute. Voeg die broccoli en boontjies by, braai 5minute met deksel op (haal deksel af na 5minute sodat dit nie sagter word of kleur verloor nie)
3. Bedek die egg noodles met kookwater en mikrogolf vir 3 minute. Vir ekstra geur, braai vir 3minute in pan nadat sag gekook is, drizzle avo lemon flavoured olie en voeg speserye by.
4. Om slaai aanmekaar te sit: begin met die warm bestandele: eerste egg noodles, dan broccoli en boontjies, daarna die beef strips en dan res van slaai bestandele in volgorde soos hierbo.