

DINNERLY



Krokante vis op Thaise noedelsalade met paprika, kool en pindasaus met limoen



ca. 25min



2 personen

We hebben ons weer eens laten inspireren door de smaken van de Thaise keuken en serveren vandaag een glasnoedelsalade. De noedels worden gecombineerd met knapperige rode rool, gele paprika en een heerlijke dressing van pinda en limoen. En alsof dat nog niet genoeg was maken we het af met lekker krokante visreepjes. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 gele paprika
- 2 kabeljauwburgers^{1,3,4,7}
- 1 limoen
- 35g pindakaas⁵
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 200g rodekoolreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), pinda's (5), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 685kcal, vet 31.4g, koolhydraten 229.2g, eiwit 22.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker (of kleine kookpan). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes.



2. Noedels garen

Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet heet water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze in een zeef af met koud water, laat uitlekken en meng met 1tl plantaardige olie. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



3. Paprika en vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de knoflook en een snuf zout 3-4min, tot de **paprika** zachter wordt. Schuif de **groente** naar de zijkant van de pan en leg de **visburgers** erbij. Bak ze in ca. 3min per kant goudbruin. Voeg evt. meer olie toe. Kruid met peper en zout.



4. Dressing maken

Rasp de **limoenschil**. Snij de **limoen** doormidden, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in parten. Maak een **dressing** van de **pindakaas**, de **sojasaus**, de **limoenrasp**, het **limoensap**, 1tl honing en 2-3el water. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. meer honing.



5. Afmaken en serveren

Meng de **noedels**, de **paprika** en de **rode kool** met de **dressing**. Snij de **visburgers** in repen van ca. 1cm breed. Schep de **noedelsalade** en **visrepen** op borden en serveer de **limoenparten** erbij.



6. "They see me rollin' ..."

Deze dressing is heerlijk fris door de limoen. Om echt alles uit je limoen te halen kun je 'm voor het persen een paar keer met lichte druk over je aanrecht rollen. Zo krijg je er meer sap uit.