

# DINNERLY



## Krokante vis op noedels met wortel en groene paprika



20-30min



2 personen

Krokant gebakken vis is niet alleen heerlijk bij friet of op een broodje, hij smaakt ook geweldig op noedels. Die maken we vandaag met gember, oester- en sojasaus en we mengen er knapperige wortel en paprika door. Lekker!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels<sup>1</sup>
- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 2 kabeljauwburgers<sup>1,3,4,7</sup>
- 1 stukje verse gember
- 50ml oestersaus<sup>1,6,14</sup>
- 25ml sojasaus<sup>1,6</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

## KOOKTIP

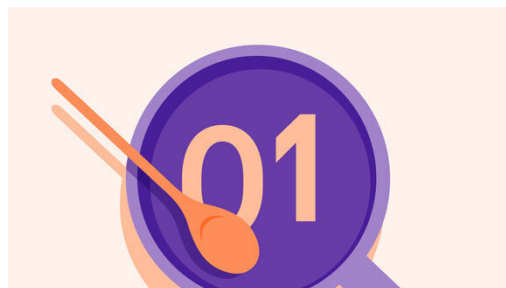
Met de zijkant van een theelepels kun je de schil van de gember er heel gemakkelijk afschrappen.

## ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

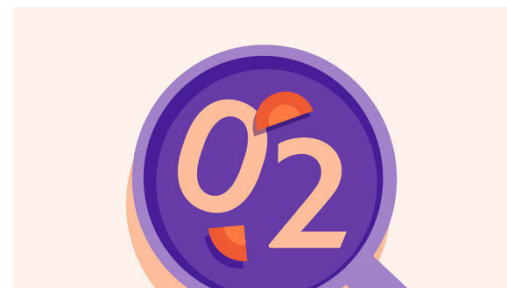
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 822kcal, vet 22.6g, koolhydraten 277.0g, eiwit 30.4g



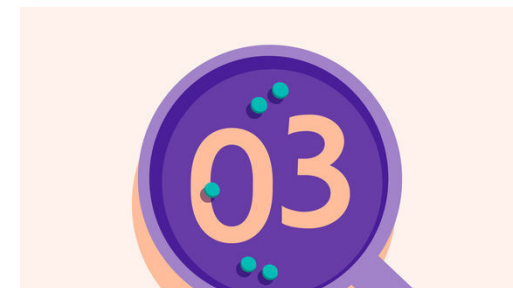
### 1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor **3/4e van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan overdwars in plakken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm. Kook **3/4 van de noedels** in 3-5min beetgaar.



### 2. Vis bakken

Schep een kopje **kookwater** uit de pan. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **visburgers** ca. 2min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon, we gebruiken 'm zo weer.



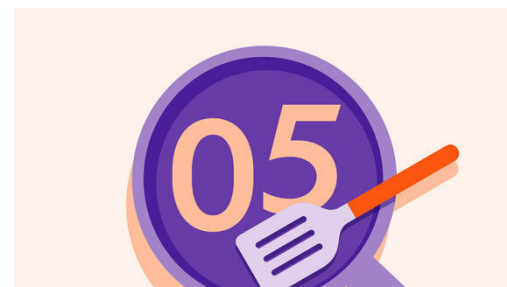
### 3. Saus maken

Verhit de gebruikte pan met 2tl plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **wortel** en de **paprika** 6-7min. Schil de **gember** en pel 1 teen knoflook en snij of rasp fijn. Meng de **oestersaus** met de **sojasaus**, de **gember**, de knoflook en 2el water en breng op smaak met suiker.



### 4. Noedels toevoegen

Blus de **groenten** met de **saus** en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Breng op smaak met zout. Schep dan de **noedels** erdoor en verwarm kort.



### 5. Afmaken en serveren

Snij de **visburgers** in repen van ca. 1cm breed en verdeel ze over de **noedels**. Druppel evt. **braadsap** over de borden en serveer.



### 6. Zuur accent

Om je saus een friszuur accent te geven kun je wat limoensap toevoegen. Of sprenkel het voor het serveren over de borden.