



V3: Snelle noedelroerbak met garnalen

en gemengde groente



20-30min



2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groente met garnalen, heerlijke noedels en sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 659kcal, vet 10.4g, koolhydraten 107.9g, eiwit 33.3g



1. Garnalen voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Spoel de **garnalen** af in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af en spoel ze om met koud water.



3. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en snijd **beide** fijn.



4. Groente wokken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1 el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **paprika**, **bosui**, **ui** en **gember** 5-7min.



5. Garnalen toevoegen

Breng de **groente** op smaak met peper en zout en voeg dan de **knoflook**, de **garnalen** en de **sojasaus** toe. Roerbak nog 1-2min tot de **garnalen** bijna gaar zijn.



6. Roerbak afmaken

Roer de **noedels** door de **roerbak** en warm kort op. Voeg een scheutje **kookwater** toe om de **sous** te binden en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **noedelroerbak** op en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.