



V4: Indonesische roerbak met sambalgarnalen

met verse groente en pindasaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag is de Indonesische keuken de ster van de show. Zelfgemaakte pindasaus, lekkere groente en malse garnalen gemarineerd in sambal oelek. En je serveert deze kleurrijke smaakexplosie op glasnoedels. Het is zo gemaakt, maar pas op: het is ook zó weg.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 25ml sambal oelek
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 paprika
- 1 bosui
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 250g verse nasigroente

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- citruspers
- zeef

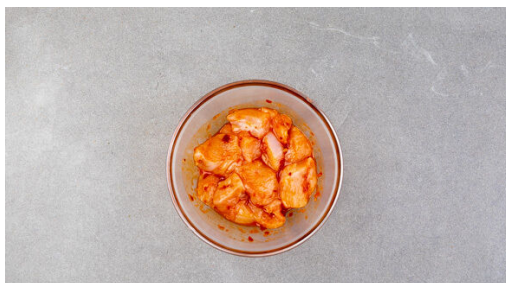
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 666kcal, vet 30.9g, koolhydraten 71.5g, eiwit 26.4g



1. Garnalen marineren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Meng de **garnalen** met de **helft van de sambal**, een snuf zout en 1el plantaardige olie.



4. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Hak het **wit** van de **bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Hak de **pinda's** grof.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Schep een kopje **kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Knip de **noedels** evt. 1-2 keer door met een schaar.



5. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **bosui** ca. 30sec sterk aan. Voeg de **groentemix**, **paprika** en een snuf zout toe en roerbak 2-3min. Schep de **noedels** en **sous** door de **groente**, voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **sous** te binden.



3. Saus maken

Pers de **limoen** uit boven een kleine kookpan. Voeg de **pindakaas**, **1el sojasaus**, de **rest van de sambal**, 1el honing of suiker, 1el plantaardige olie en 100ml water toe. Verwarm al roerend op middelhoog vuur en laat 1-2min zachtjes koken, tot de **sous** glad en ingedikt is. Neem de pan van het vuur. Voeg evt. een beetje **kookwater** toe voor een dunnere **sous**.



6. Garnalen bakken

Verhit een tweede grote koekenpan zonder olie op medium tot hoog vuur. Bak de **garnalen** in 2-3min rondom mooi roze en gaar. Schep de **roerbak** op en verdeel de **garnalen** erover. Bestrooi met de **pinda's** en de **groene bosui**.