



V3: Noedelroerbak met garnalen

met groenten en hartige gembersaus



ca. 25min



2 personen

Geen zin om lang in de keuken te staan? Deze op de Chinese keuken geïnspireerde noedelschotel zet je in een handomdraai op tafel. Door de paprika en wortel te roerbakken, krijg je heerlijk knapperige groenten die perfect combineren met de sappige garnalen. Je brengt het gerecht op smaak met een verrukkelijke gemberwoksaus. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 100ml gemberwoksau ^{1,6,11,12}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

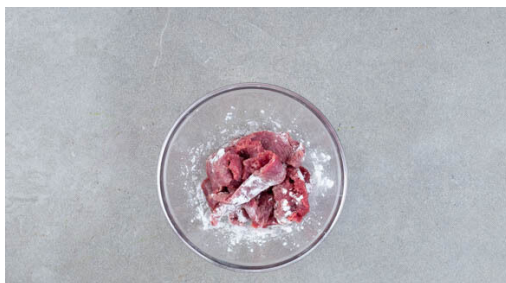
Gebruik eventueel meer kookwater bij stap 6 of laat de saus langer pruttelen, afhankelijk van de gewenste consistentie.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 13.7g, koolhydraten 121.5g, eiwit 32.5g



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. Kruid de **garnalen** met een snuf peper en zout en wentel door 1 el maizena. **Tip:** geen maizena in huis? Dan kun je de **garnalen** ook met 1 el bloem mengen.



4. Knoflook snijden

Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



2. Noedels koken

Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Schep **ca. 200ml kookwater** uit de pan. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **paprika** en **wortel** toe aan de pan en bak 2-3min.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in flinterdunne plakjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **knoflook** en **garnalen** toe en bak ca. 1min mee. Blus met de **gemberwoksau** en **100ml kookwater**. Breng kort aan de kook en haal de pan vervolgens van het vuur. Roer de **noedels** er goed doorheen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel over de borden en garneer met de **sesam**.