

DINNERLY



Garnalenpannetje met ketjap manis op glasnoedels met rode kool en wortel



ca. 25min



2 personen

Droom jij ook van verre reizen naar Zuidoost-Azië? Natuurlijk vanwege het mooie weer, zwemmen in zee en sightseeing, maar stiekem vooral vanwege het lekkere eten? Tijd om wakker te worden en de keuken in te duiken, want vandaag maken we een salade van glasnoedels, rode kool en geraspte wortel, met daarop malse garnalen met ketjap manis en bosui. Een droom die uitkomt!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 stuk rode kool
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x garnalen (ontdood) ¹
- 50ml ketjap manis ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- keukenrasp
- keukenschaar
- zeef

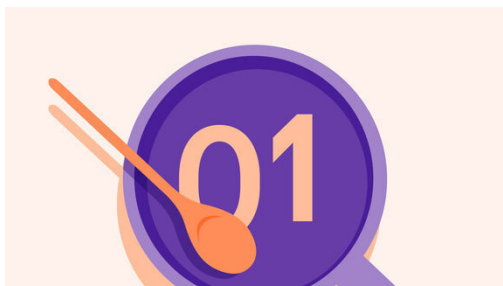
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

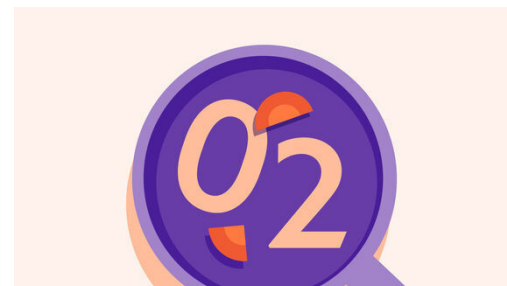
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 400kcal, vet 8.6g, koolhydraten 59.7g, eiwit 17.1g



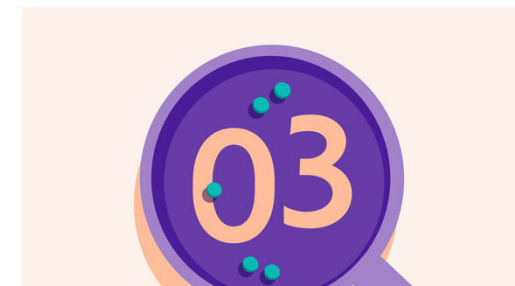
1. Rode kool voorbereiden

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Snij de **rode kool** in dunne reepjes en meng ze met 2el heldere azijn en een flinke snuf zout en suiker. Kneed stevig tot de **kool** zachter is.



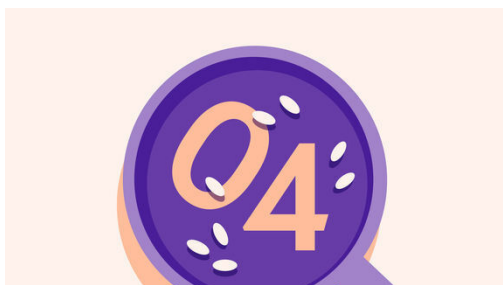
2. Noedels garen

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 dan in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar. Meng de **noedels** met de **rode kool**.



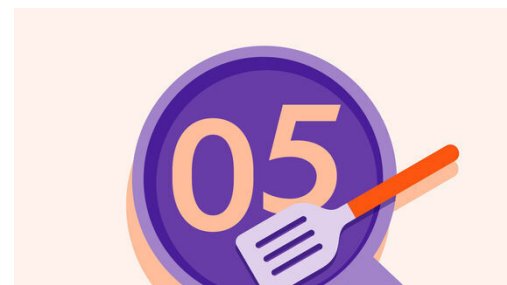
3. Groente snijden

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



4. Garnalen braden

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **garnalen**, de **witte bosui** en de knoflook met een snuf zout toe en bak 2-3min, tot de **garnalen** roze zijn. Neem van het vuur en meng de **helft van de ketjap** erdoor.



5. Salade afmaken

Meng de **wortel** met de **noedels** en **rode kool**. Schep de **noedelsalade** op borden, serveer de **garnalen** erop en garneer met de **groene bosui**.



6. Groene vrienden

Om nog een groen accent toe te voegen kun je je gerecht met verse kruiden garneren. Koriander, munt of Thaise basilicum passen er bijvoorbeeld heerlijk bij.