



Volkoren noedelroerbak met garnalen

met groente 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 groente die perfect samengaat met de malse garnalen. Je brengt het gerecht op smaak met een verrukkelijke gemberwoksaus. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x garnalen (ontdood) ³
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,4,5}
- 1 zakje sesam ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1el maizena
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef en vergiet

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

Kooktip

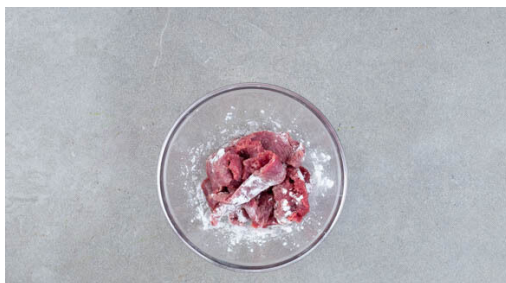
Voeg aan het einde evt. iets meer kookwater toe of laat de saus juist wat langer pruttelen, zodat het geheel de consistentie krijgt die jij lekker vindt.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), schaaldieren (3), soja (4), zwaveldioxide en sulfieten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 789kcal, vet 13.8g, koolhydraten 124.5g, eiwit 33.5g



1. Garnalen voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. kruid met een snuf peper en zout en meng goed met 1el maizena. **Tip:** geen maizena in huis? Dan kun je de **garnalen** ook met 1el bloem mengen.



4. Knoflook snijden

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



2. Noedels koken

Kook de **noedels** in ca. 4min beetgaar. Schep **ca. 200ml kookwater** uit de pan en hou apart. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **paprika** en **wortel** 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 heel dunne plakjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **knoflook** en de **garnalen** toe en bak ca. 1min mee. Blus met de **gemberwoksaus** en **100ml kookwater**. (Zie ook de **kooktip** links.) Breng kort aan de kook en haal de pan vervolgens van het vuur. Roer de **noedels** erdoorheen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel over de borden en garneer met de **sesam**.