



Volkoren noedels met garnalen

met verse groentemix en koriander



ca. 20min



2 personen

Na een lange dag is er niks beter dan een snelle maar lekkere maaltijd klaar te maken, om daarna meteen te kunnen ontspannen. Deze noedelroerbak met geurige gembersaus staat zo op tafel dankzij de verse voorgesneden groentemix met preiringen, wortel en koolreepjes die handig worden meegebakken met de garnalen. Sneller kan gewoon bijna niet!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 500g verse nasigroente
- 50ml sojasaus ^{1,3}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- staafmixer met beker
- zeef en vergiet

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 873kcal, vet 25.3g, koolhydraten 120.3g, eiwit 34.3g



1. Ui snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



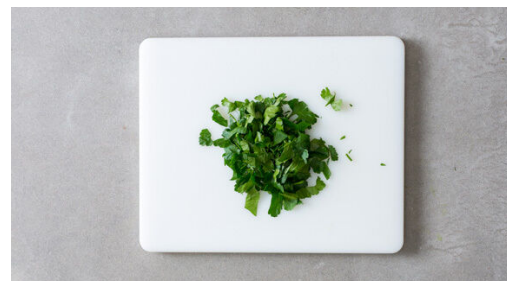
3. Saus pureren

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** grof. Doe de **gember** en **knoflook** met de **helft van de ui** en 2el plantaardige olie in een hoge (maat)beker. Pureer tot een zo glad mogelijke **saus**. Eten er kinderen mee? Gebruik dan evt. de **helft van de gember**. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **groentemix** en **garnalen** met de **rest van de ui** 2-3min, tot de **groente** zachter begint te worden. Schenk de **saus** erbij en roerbak 2-3min. Voeg **2/3 van de sojasaus** toe, roer door en neem de pan van het vuur.



5. Koriander snijden

Snijdt de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Noedels mengen

Meng de **noedels** met de **groente**. Proef en breng de **noedels** op smaak met de **rest van de sojasaus** en peper. Verdeel de **noedels** over borden en bestrooi met de **koriander**.