



Volkoren noedels met garnalen en pindasaus

met komkommer, pinda's en bleekselderij



ca. 25min



2 personen

Geen zin om lang in de keuken te staan? Dan is deze lauwwarme noedelsalade het perfecte recept. Je gooit heel even de wok aan om de garnalen en een deel van de groente te roerbakken, maar verder verricht je alleen wat snijwerk en draai je een snelle pindasaus in elkaar. Op het laatst is het een kwestie van alles even door elkaar husselen en je kunt aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ²
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 25ml sojasaus ^{2,5}
- 1 zakje pindakaas ³
- 1x garnalen (ontdood) ⁴
- 25g gezouten pinda's ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1½tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- zeef en vergiet

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

Allergenen

selderij (1), gluten (2), pinda's (3), schaaldieren (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1014kcal, vet 40.4g, koolhydraten 113.5g, eiwit 40.1g



1. Groente snijden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Schaaf de **komkommer** in dunne schijfjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen en de **bleekselderij** in schuine plakjes.



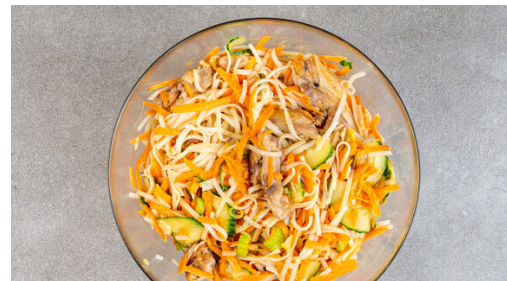
4. Garnalen & groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie en voeg de **helft van de wortel** en de **helft van de bleekselderij** toe. Roerbak 6-7min. Spoel ondertussen de **garnalen** af in een zeef, laat uitlekken en dep droog. Voeg de **garnalen** met een flinke zout toe tijdens de laatste 2-3min van de baktijd tot ze gaar zijn.



2. Pindasaus maken

Meng de **knoflook sojasaus** en **pindakaas** met 2el plantaardige olie, 2el azijn en 1½tl honing.



5. Pindasaus toevoegen

Hussel de **roerbak** om met de **noedels**, de **rest van de wortel**, de **helft van de komkommer** en de **pindasaus**.



3. Noedels garen

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



6. Garneren en serveren

Verdeel de **noedelsalade** over kommen en serveer met de **rest van de bleekselderij en komkommer**. Bestrooi met de **bosui** en de **pinda's**.