



Toast met tijgergarnalen

en snelle Chinese groente-noedelroerbak



ca. 25min



2 personen

Wist je dat deze garnalentoast al zeker honderd jaar lang hongerige monden voedt? Je leest het goed: dit is geen moderne fusion-fantasie, maar een traditioneel gerecht uit de Chinese Guangzhou-provincie. Daar had iemand ooit het briljante idee om stevig gekruide garnalen en ei bij elkaar op een boterig sneetje brood te gooien. En daar zijn we hem of haar ontzettend dankbaar voor.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x sneetjes witbrood ¹
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 100g noedels
- 1 paksoi
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- ei ³
- bloem ¹
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 751kcal, vet 20.1g, koolhydraten 108.6g, eiwit 34.5g



1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 200°C met de grill aan, of op 230°C als je geen grillfunctie hebt. Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



4. Garnalentoast afbakken

Keer de **toasts** om op de bakplaat en beleg ze met het **garnalengmengsel**. Zet terug in de oven en bak nog 6-9min tot de **garnalen** gaar zijn en de **groenten** goudbruin. Bestrooi in de laatste min met de **sesam**.



2. Prei bakken

Snijd de **prei** in dunne ringen. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **prei**, **gember** en de **helft van de knoflook** met een flinke snuf zout toe. Bak 3min tot de **prei** iets zachter is. Voeg 1/2el bloem en de **helft van de sojasaus** toe en roerbak 2min. Schep de **groenten** in een grote kom. Maak de pan nog niet schoon.



5. Noedels wellen

Voeg de **noedels** aan de pan toe zodra het water kookt. Roer door en neem de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-4min wellen tot ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef, spoel de **noedels** om met koud water en laat ze uitlekken.



3. Toast maken

Snijd **4 sneetjes brood** diagonaal doormidden en rooster ze 2min op een bakplaat met bakpapier. Hak de **garnalen** grof en voeg ze met een losgeklopt ei en een snuf peper aan de kom met **groenten** toe. Roer goed door. Bewaar de **rest van het brood** voor een ander recept.



6. Noedels roerbakken

Snijd de **paksoi** in smalle reepjes. Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **paksoi** met de **rest van de knoflook** en een snuf zout 2min. Voeg de **hoisin** en 1el azijn toe. Roerbak 4min en schep dan de **noedels** erdoor. Verwarm ze in 1min en breng op smaak met peper en meer **sojasaus** naar wens. Serveer de **garnalentoast** met de **roerbak**.