



Koreaanse garnalenroerbak

met komkommer en udonnoedels



ca. 25min



2 personen

Zin in een reisje Zuid-Korea? Maak dan deze pittige noedelroerbak met garnalen. Je geeft 'm een authentiek Koreaans smaakje met gochujang, onze lievelingskruidenpasta du moment. Erbij verse udonnoedels, vissaus als stevige smaakmaker en natuurlijk een goeie hoeveelheid groenten.

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje vissaus ⁴
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 zakje knoflookplakjes

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 582kcal, vet 14.3g, koolhydraten 85.3g, eiwit 27.9g



1. Bosui snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer af en toe door om plakken te voorkomen. Giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water.



3. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in schuine plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan ook in schuine plakjes.



4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** af en dep ze droog. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Bak de **garnalen** in ca. 2min roze en gaar. Schep op een bord en zet de pan terug op middelhoog-hoog vuur.



5. Groenten toevoegen

Verhit nog 1el olie in de pan en bak de **wortel** ca. 2min. Voeg de **knoflook** toe, bak ca. 1min en voeg **1/3e van de chilipasta** (of meer als je van pittig houdt) toe. Roer door en schenk de **helft van de soja- en de vissaus** erbij. Voeg de **garnalen** en **komkommer** toe en bak het geheel nog ca. 1min.



6. Noedels opwarmen

Voeg de **noedels** toe en roerbak nog 1-2min. Proef of je nog zout wil toevoegen en serveer de **roerbak** bestrooid met de **bosui**, **sesam** en **knoflookvlokken**.