



Koreaanse garnalenroerbak

met udonnoedels en knoflookvlokken



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, natuurlijk een goeie hoeveelheid groenten en als kers op de taart: sesam en knoflookvlokken. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1x garnalen ²
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 20ml vissaus ⁴
- 10g 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 577kcal, vet 14.3g, koolhydraten 85.0g, eiwit 26.8g



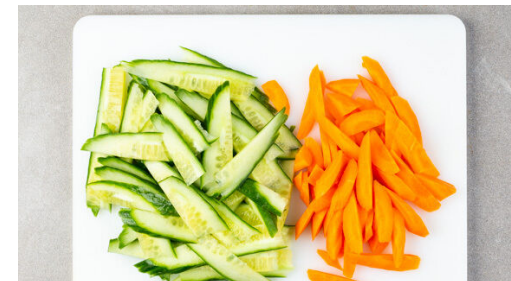
1. Bosui snijden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **noedels**. 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 zodat ze niet aan elkaar vast blijven plakken. 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 bewaar de pan.



5. Groente toevoegen

Verhit de pan op medium tot hoog vuur met 1el olie 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**.