



Varkensgehaktballetjes met teriyakisaus

op noedels met wortels en paksoi



30-40min



2 personen

In Azië zijn ze - net als wij - dol op gehakt. Maar waar wij het liefst rundergehakt of half-om-half gebruiken, kookt men in Azië graag met varkensgehakt. Daar draaien we dit keer smeuge balletjes van, die we op smaak brengen met teriyaki. Erbij een smakelijke noedelroerbak met lekker veel groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 paksoi
- 2 gele wortels
- 1 bosui
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 300g udonnoedels ¹
- 1x varkensgehakt
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

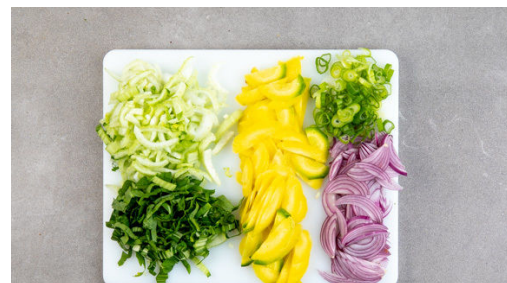
Voedingswaarde per portie

calorieën 1099kcal, vet 42.8g, koolhydraten 137.3g, eiwit 43.5g



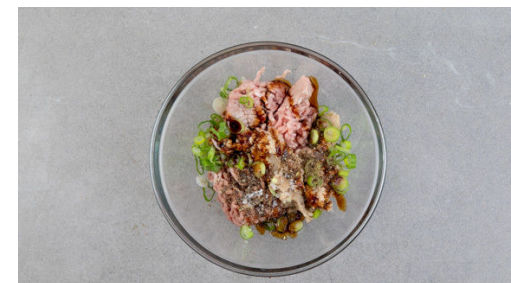
1. Paneermeel weken

Meng het **paneermeel** met 2el water en laat weken.



2. Groenten snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **paksoi** apart van elkaar in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



3. Gehaktballen draaien

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng het **gehakt** met het **paneermeel**, de **helft van de bosui**, de **helft van de teriyakisaus** en een snuf zout en peper. Knead goed en draai **10-12 gehaktballetjes**.



4. Noedels koken

Voeg ca. **2/3e van de noedels** toe (of meer bij grote trek) als het water kookt en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



5. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Braad de **gehaktballetjes** in ca. 5min rondom aan. Schep op een bord en zet de pan terug op het vuur.



6. Afmaken & serveren

Voeg 2-3el olie toe en bak de **wortel**, **ui** en **knoflook** 1-2min. Bak de **witte paksoi** ca. 2min mee. Voeg de **rest van de teriyakisaus**, de **chilisaus** en 125ml water toe en laat sudderen tot de **groenten** gaar zijn. Voeg de **groene paksoi** en de **noedels** toe en meng goed. Serveer de **noedels** met de **gehaktballen** en bestrooi met de **rest van de bosui**.