



Vlotte noedelroerbak met cashewnoten

met knapperige paprika en sperziebonen



20-30min



2 personen

Dit is een heerlijk wokgerecht boordevol typisch Aziatische ingrediënten: knapperige sperziebonen, champignons, cashewnoten en verse gember. En vergeet ook niet de ketjap manis en zoetzure chilisaus. Je serveert al dit lekkers met een flinke portie noedels. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 300g somennoedels ¹
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 250g champignons
- 200g sperziebonen
- 1 rode paprika
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml zoete chilisaus
- 50ml ketjap manis ⁶
- 25g cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- kleine 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), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 17.5g, koolhydraten 100.5g, eiwit 19.3g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Schil en hak de **gember** fijn. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in vieren. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in stukjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



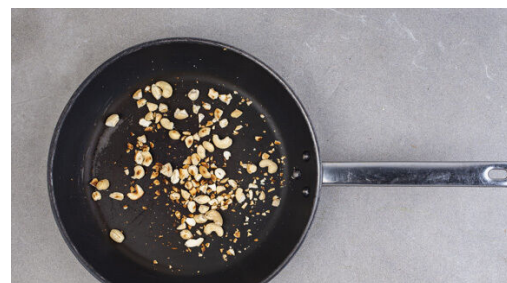
4. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze grof. Pluk de **korianderblaadjes** en hak grof, hak de **koriandersteeltjes** fijn. Meng een **marinade** van de **sojasaus**, de **zoete chilisaus**, de **ketjap manis**, 2tl lichte azijn, 1-2el water en een snuf peper.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ze in 1-2min beetgaar. Giet af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



5. Cashews roosteren

Hak de **cashews** grof. Verhit een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashews** in 1-2min goudbruin.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **ui**, **gember**, **champignons**, **sperziebonen** en **paprika** in 5-7min beetgaar. **Tip:** als er kinderen mee-eten, doe de **gember** er dan evt. pas aan het einde bij, bestrooid over je eigen bord.



6. Noedels toevoegen

Blus de **groenten** af met de **marinade** en schep de **noedels** en de **koriandersteeltjes** er door. Meng alles goed en warm het geheel nog een keer op. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **noedelroerbak** over borden of kommen, bestrooi met de **kruiden** en de **cashews**. Besprenkel naar wens met de **sesamololie**.