



Makkelijke miso-sobanoedels

met aubergine, courgette en pecans



ca. 20min



2 personen

Jazeker, vanavond staat een razendsnelle roerbak bomvol groenten op het menu. Terwijl de sobanoedels garen, heb je mooi de tijd om je favoriete wokgroenten in enkele minuten gaar te wokken. Voor een bijzondere touch maak je een creamy saus van witte misopasta, sojaus en mirin - het zoete zusje van de sake en een frequent gebruikte smaakmaker in de Japanse keuken. Het smakelijke feestje top je a...

Wat je van ons krijgt

- aubergine
- mirin
- courgetteplakjes
- verse gember
- bosui
- misopasta ^{1,6}
- pecannoten ¹⁵
- knoflook
- sojasaus ^{1,6}
- sobanoedels ¹
- rode chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- plantaardige olie
- zwarte peper

Kookgerei

- koekenpan of wok
- kookpan
- zeef

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

Kooktip

Het kookwater kan flink gaan schuimen, dus gebruik de grootste pan die je hebt. Zodra de sobanoedels gaan schuimen, kun je het vuur iets lager zetten om overkoken te voorkomen.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 32.9g, koolhydraten 89.7g, eiwit 17.8g



1. Groenten snijden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Snijd de uiteinden van de **aubergine**, halveer in de lengte en snijd dan in 1cm grote blokjes. Neem de **voorgesneden courgette** uit de verpakking. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en hak fijn. Hak de **chilipeper zonder zaadjes** fijn.



4. Toppings voorbereiden

Hak intussen de **pecannoten** fijn. Snijd de **bosui** zonder stronkje schuin in dunne ringen.



2. Groenten bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan op wok op hoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** ca. 5min. Zet het vuur middellaag en voeg de **knoflook**, **gember** en **chilipeper** naar smaak toe en bak al roerend 5min totdat de **aubergine** bruin begint te kleuren. Voeg indien nodig meer olie toe als de **groenten** aan de pan vast beginnen te plakken.



5. Saus maken

Meng de **helft van de sojasaus** met de **mirin**, **miso pasta**, **2el kookwater** en een flinke snuf peper. Voeg 1-2el azijn (bij voorkeur witte wijn) toe als de **saus** niet zuur genoeg is.



3. Noedels koken

Doe het zojuist gekookte water in een grote kookpan en breng aan de kook (**zie kooktip, links**). Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe en kook 4min. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en spoel de **noedels** onder de koude kraan schoon, zet opzij. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



6. Noedels en saus toevoegen

Voeg de **gekookte noedels** met de **saus** aan de groentepan toe, roer door en warm in 2-3min op. Breng op smaak met peper en evt. meer **sojasaus**. Voeg lepel voor lepel meer kookwater toe tot de **saus** de gewenste dikte heeft. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **bosui** en **pecannoten**.