



Sobanoedels met groene asperges

met champignons en vegan sesam-mayodressing



ca. 25min



2 personen

Het scala aan mogelijkheden voor het bereiden van asperges is zo gevarieerd, er is voor elk wat wils! Vandaag brengen we ze op smaak met sriracha en combineren we ze met sobanoedels, champignons en een aromatische dressing gemaakt van vegan mayonaise, geroosterde sesam en sojasaus. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1x groene asperges
- 250g champignons
- 1 teen knoflook
- 300g sobanoedels ¹
- 10g witte sesam ¹¹
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 25ml rijstwijnazijn
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

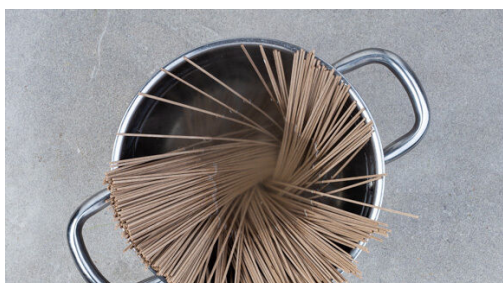
Voedingswaarde per portie

calorieën 655kcal, vet 22.8g, koolhydraten 90.7g, eiwit 22.4g



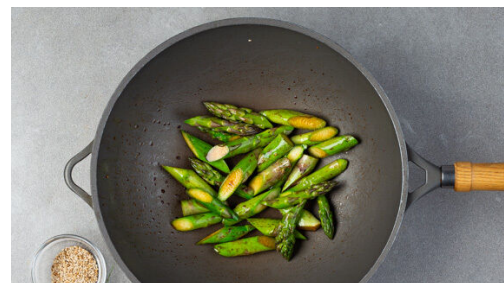
1. Groenten snijden

Breek of snijd de harde uiteinden van de **asperges**. Snijd ze in stukken van 3-4cm. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn, of gebruik een knoflookpers. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**.



4. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel de **noedels** goed af met koud water en laat uitlekken.



2. Asperges bakken

Verhit een grote, droge koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 30s-1min goudbruin. **Let op**, de **zaadjes** verbranden snel. Neem de **sesam** uit de pan en zet apart. Verhit de pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **asperges** ca. 3min. Blus af met **1tl sojasaus** en bak nog ca. 1min. Neem ze uit de pan en zet opzij.



5. Dressing maken

Meng de **sesam** met de **mayonaise**, de **rijstwijnazijn** en de **rest van de sojasaus**. Breng op smaak met zout.



3. Champignons bakken

Verhit dezelfde pan op medium tot hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Verwarm de **knoflook**, **1el sojasaus** en de **sriracha** enkele seconden en voeg dan de **champignons** toe. Bak ca. 4-5min en neem de **champignons** uit de pan zodra ze zacht en goudbruin zijn.



6. Topping voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in fijne ringen. Meng de **noedels** met de **asperges**, de **champignons** en de **helft van de dressing**. Besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **bosui**.