

# DINNERLY



## Gebakken noedels met bonte groenten en sojasaus en pinda's



ca. 25min



2 personen

Wat is nou lekkerder dan hete, opgebakken noedels met groenten en pinda's? Het is echt vegetarisch comfort food en daarom is het zo tof dit zelf thuis te maken. Als je er een hebt is natuurlijk het leukst om dit in een wok klaar te maken. Zo kun je je noedels en groenten op hoog vuur roerbakken zodat ze extra snel klaar zijn en ook nog lekker knapperig blijven.

#### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels<sup>1</sup>
- 1 gele paprika
- 1 wortel
- 1 prei
- 100ml sojasaus<sup>1,6</sup>
- 50g gezouten pinda's<sup>5</sup>

#### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei<sup>3</sup>
- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie

#### KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

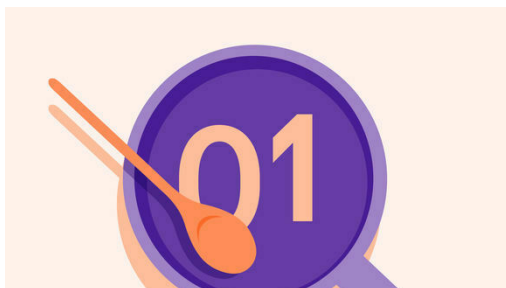
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

#### ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6).  
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

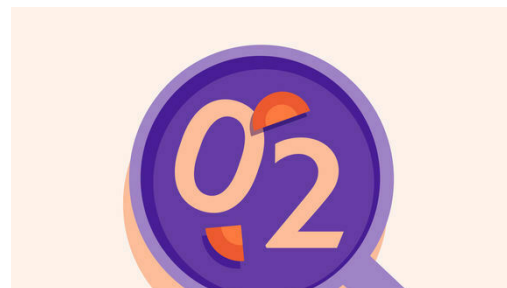
#### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 902kcal, vet 47.2g, koolhydraten 87.3g, eiwit 27.9g



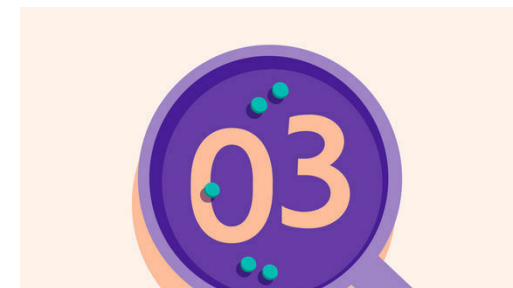
#### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat ze uitlekken. De **rest van de noedels** kun je in een ander recept gebruiken.



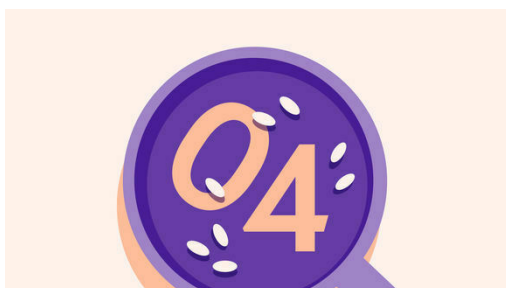
#### 2. Noedels koken

Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladen en snij ze in dunne halve ringen. Snij de **paprika** in kwarten, verwijder de kern en snij het vruchtvlees in lange, dunne reepjes. Schrob of schil de **wortel** en snij 'm in dunne, schuine ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn.



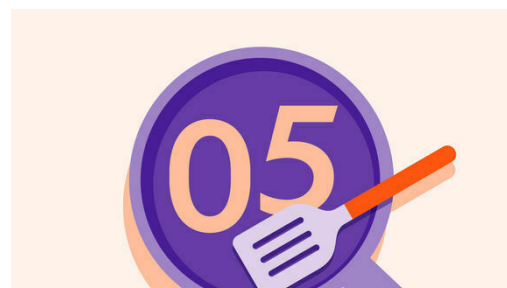
#### 3. Groenten snijden

Verhit een grote koekenpan of wok met 2-3el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **paprika, wortel** en **prei** toe en bak 4-5min op hoog vuur. Schep de **groenten** op een bord en zet opzij – de pan gebruiken we direct weer.



#### 4. Groenten bakken

Verhit opnieuw 2el olie in de pan en bak de **noedels** 2-3min op hoog vuur. Breek 1 ei in de pan en roer 'm door de **noedels**. Bak 1min mee.



#### 5. Afmaken en serveren

Voeg de **groenten, sojasaus** en knoflook toe en roer alles goed door elkaar. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pinda's**.



#### 6. Pittig bepaal je zelf

Some like it hot! Voeg wat pittigheid aan dit gerecht toe door een rode peper in dunne ringetjes te snijden en in stap 3 mee te bakken. Je kunt ook zoete chilisaus of sriracha op tafel zetten zodat iedereen zelf een mooi bordje kan samenstellen.