

DINNERLY



Udon met oesterzwammen met hokkaidopompoen en chilisaus



ca. 30min



2 personen

De hokkaidopompoen is een van onze favoriete pompoenen. Hij heeft een milde nootachtige smaak en je kunt de schil gewoon eten. De pompoen is vernoemd naar het meest noordelijke eiland van Japan, maar komt eigenlijk uit Zuid-Amerika. Hoe dan ook, hij is heerlijk en we combineren hem vandaag met udon, oesterzwammen en een lekkere citroengras-chilisaus.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 125g oesterzwammen
- 1 Hokkaidopompoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 300g udonnoedels ¹
- 1 zakje citroengras-chilisaus
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 603kcal, vet 20.4g, koolhydraten 85.7g, eiwit 16.1g



1. Paddenstoelen bakken

Borstel evt. de **paddenstoelen** en snij ze in de lengte in repen van ca. 1cm breed. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **paddenstoelen** ca. 4min en draai ze zo min mogelijk om. Kruid met peper en zout als ze bruin beginnen te worden, haal ze uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Pompoen voorbereiden

Halveer de **pompoen** en schraap de pitten er met een lepel uit. Snij de **pompoen met schil** in stukken van ca. 2cm (zie ook stap 6). Pel 1 teen knoflook en hak grof.



3. Pompoen bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **pompoen** en knoflook ca. 2min. Giet de **sojasaus** en 150ml water erbij en zet het vuur middelhoog. Leg een deksel op de pan en laat de **pompoen** 17-20min garen, tot hij zacht is. Voeg evt. meer water toe.



4. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **helft van de noedels** toe en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels**, de **paddenstoelen**, de **citroengras-chilisaus** en 1el witte azijn toe aan de pan met **pompoen** en meng door. Voeg evt. 50ml water toe, om de **sous** te verdunnen. Breng op smaak met peper en zout, bestrooi met de **sesam** en serveer.



6. Pompoentips

Een pompoen in kleine stukjes snijden is zwaar werk. Het gaat iets makkelijker als je eerst de onderkant en de bovenkant van de pompoen afsnijdt, zodat je een plat oppervlak hebt waarop de pompoen veilig blijft liggen.