



Snelle noedelroerbak met pindasaus

met broccoli en cashewnoten



20-30min



2 personen

Pindasaus maken is doodeenvoudig, zolang je maar genoeg goede pindakaas bij de hand hebt. Verwarm het met kokosmelk en roer er een paar van je favoriete smaakmakers door (in dit geval knoflook, limoensap, chilisaus en sojasaus) en klaar ben je. En om het helemaal feestelijk te maken, gooi je er vlak voor het serveren nog een handje geroosterde cashews overheen.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 200ml kokosmelk
- 50ml zoete chilisaus
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes pindakaas ⁵
- 150g rijstnoedels
- 1 broccoli
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 25g cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

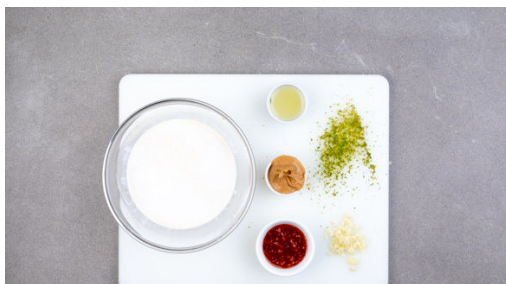
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

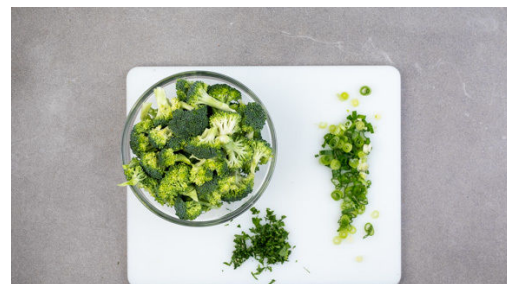
Voedingswaarde per portie

calorieën 1032kcal, vet 53.1g, koolhydraten 101.2g, eiwit 31.5g



1. Saus voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **knoflook** met de **kokosmelk**, **1tl limoenrasp**, **limoensap naar smaak**, de **helft van de zoete chilisaus**, de **helft van de sojasaus**, de **pindakaas** en 50ml water.



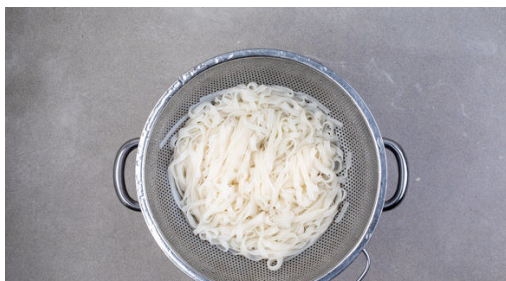
2. Groenten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Als je wilt kun je de **broccolistronk** schillen en in blokjes snijden. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



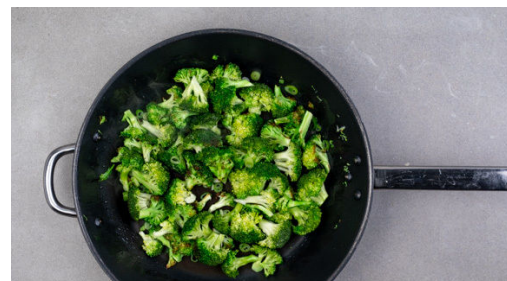
3. Cashewnoten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij.



4. Noedels garen

Doe de **noedels** bij het kokende water en roer ze goed door. Haal dan de pan van het vuur en laat de **noedels** 8min garen. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Broccoli garen

Verhit de gebruikte koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el olie en roerbak de **broccoli** 2-3min. Blus af met 2-4el water, leg een deksel op de pan en stoom de **broccoli** in 3-5min beetgaar. Als je de **broccoli** zachter wilt, voeg dan evt. wat meer water toe en laat iets langer stoven. Voeg de **bosui** toe en bak 1-2min mee.



6. Noedels mengen

Voeg de **pindasaus** samen met de **noedels** toe aan de **broccolipan** en meng goed. Warm in ca. 2min op. Proef en breng de **roerbak** naar wens op smaak met de **rest van de chilisaus** en de **rest van de sojasaus**. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **cashewnoten** en **koriander**.