

DINNERLY



Groentepannetje met noedels

met sesam, sojasaus en hoisin



ca. 20min



2 personen

Bam! Ineens landt er een smaakbom op je bord. Dikke noedels met een hele boel roerbakgroenten lijken misschien al smakelijk genoeg, maar vandaag zetten we alle papillen op scherp met een bijzondere saus van soja en hoisin. Zo maak je het gerecht in één keer zout, zoet, umami en oh-zo-lekker. Maar het kan nog intenser, met een rijke sesamolie én geroosterde sesamzaadjes. Dit is koken voor liefhebbers en eten voor gevorderden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 2 bosuien
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes sesamololie ¹¹
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- ½tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 609kcal, vet 22.6g, koolhydraten 84.8g, eiwit 15.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn.



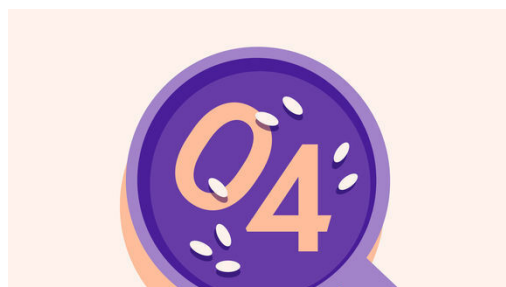
2. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



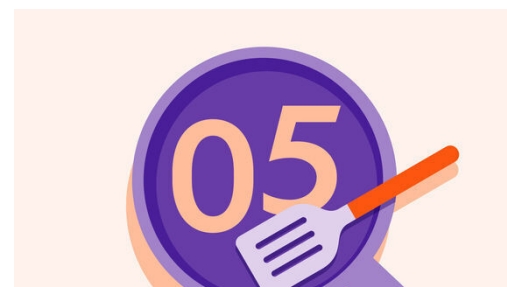
3. Bosui fruiten

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **witte bosui** en de helft van de knoflook toe en roerbak ca. 30sec.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **roerbakgroenten** en ½tl zout toe en bak het geheel 4-6min tot de **groenten** zachter en gaar zijn. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Klop een **sous** van de **hoisinsaus**, **sojasaus**, 2tl witte azijn, ½tl honing en de rest van de knoflook. Doe de **noedels** en **sous** bij de **groenten** en schep alles goed door elkaar. Verdeel het gerecht over de borden, bedruuppel met de **sesamololie** en garneer met de **groene bosui** en de **helft van de geroosterde sesam** (of meer naar smaak).



6. Sesamnoedels?

Door een simpele serveertruc kun je dit gerecht een hele andere draai geven, als je wilt. Doe de noedels na het uitlekken terug in de pan (zonder vuur) en roer alvast de helft van de sesamololie en de helft van de sesamzaadjes erdoor. Verdeel bij het serveren dan eerst de afgekoelde noedels over de borden en schep de groenten erop. Garneer met de rest van de sesamololie en -zaadjes. Lekker sesamrijk!