

DINNERLY



Noedelpannetje met sesam met een rijke zelfgemaakte saus



ca. 20min



2 personen

Bam! Ineens landt er een smaakbom op je bord. 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 zwarte bonen. Zo maak je het gerecht in één keer zout, zoet, umami en oh-zo-lekker. Maar het kan nog intenser, met lekkere geroosterde sesamzaadjes. Dit is koken voor liefhebbers en eten voor gevorderden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 2 bosuien
- 500g verse nasigroenten
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 594kcal, vet 19.1g, koolhydraten 89.0g, eiwit 16.1g



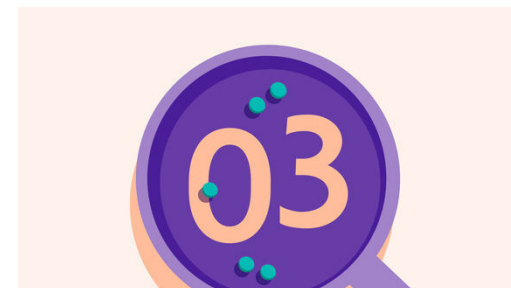
1. Ingrediënten voorbereiden

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.



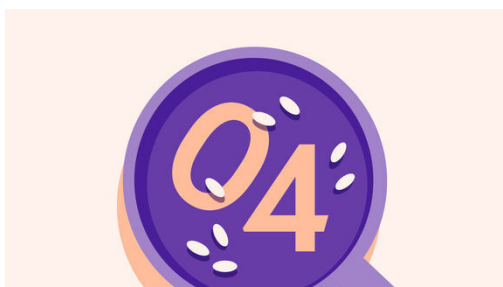
2. Noedels koken

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.



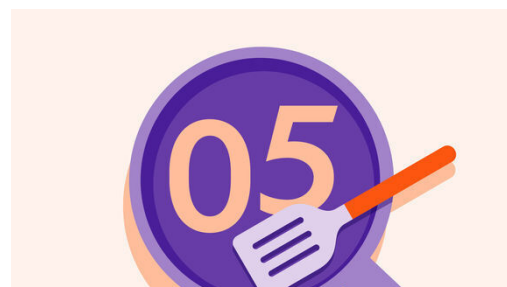
3. Bosui fruiten

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 **groentemix** en ½tl zout toe en bak het geheel 4-6min tot de **groenten** zachter en gaar zijn. Roer regelmatig. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **helft van de sesam** (of meer naar smaak) 1-2min tot de **zaadjes** geurig en een beetje bruin worden.



5. Afmaken en serveren

Klop een **sous** van de **zwartebonensaus**, **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, strooi de **geroosterde sesam** erover en garneer met de **groene bosui**.



6. Sesamnoedels?

Door een simpele serveertruc en met een paar drupjes sesamolie kun je dit gerecht een hele andere draai geven. Doe de noedels na het uitlekken terug in de pan (zonder vuur) en roer wat sesamolie 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 sesam. Lekker sesamrijk!