



V1: Thaise omelet op glasnoedels

met groenten en soja-limoensaus



ca. 25min



2 personen

Een omelet lijkt misschien niet het meest interessante gerecht. Maar het gaat erom hoe je hem combineert! Met geroerbakte glasnoedels en groenten geïnspireerd door de Thaise keuken, wordt het een feestmaal. En we brengen de omelet op smaak met limoensap waardoor hij een extra lekker aroma krijgt.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 70ml citroengras-chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 2 eieren ³
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 584kcal, vet 25.9g, koolhydraten 78.3g, eiwit 11.6g



1. Noedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal de pan direct van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Giet af in een zeef en meng met 1tl plantaardige olie, zodat de **noedels** niet aan elkaar blijven kleven.



4. Omelet voorbereiden

Meng de **rest van het limoensap** met 1el bloem, 1el water en ½tl zout. Voeg de **eieren** toe en klop tot het **eiermengsel** luchtig is. Maak eventuele klontjes klein met je vingers of een lepel en kruid met een snuf peper.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** met een snuf zout 7-9min, tot de **groenten** zacht en gaar zijn.



5. Omelet maken

Verhit een kleine koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Giet het **eiermengsel** erin terwijl je de pan voorzichtig draait, zodat er een gelijkmatige **omelet** ontstaat. Bak de **omelet** 2-3min, draai hem dan om en bak nog ca. 1min tot hij goudbruin en gaar is.



3. Saus maken

Pers de **limoen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met de **citroengras-chilisaus**, de **sojasaus**, $\frac{2}{3}$ van het **limoensap** en de **sesamololie**.



6. Afmaken en serveren

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Voeg de **noedels** en de **saus** toe aan de pan met **groenten** en meng voorzichtig. Halveer de **omelet**. Verdeel de **noedels** over borden, leg de **omelet** erop en bestrooi met de **koriander**.