



Miso-aubergine en sobanoedels

met snijbonen en zwarte sesam



30-40min



2 personen

Sobanoedels bestaan voor een groot deel uit boekweit, wat deze noedels heel geschikt maakt voor mensen die minder tarwe willen eten. Vandaag gebruik je deze fijne noedels in een roerbak van snijbonen en sojasaus en combineer je ze met in mirin en miso gekarameliseerde, geroosterde aubergine voor een waanzinnige smaakcombinatie!

Wat je van ons krijgt

- 11
- 1,6
- 1,6
- 1

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- koekenpan of wok
- maatbeker
- oven met grillfunctie
- 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 608kcal, vet 15.7g, koolhydraten 91.9g, eiwit 20.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **aubergine** in plakken en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **aubergineplakken** met een beetje plantaardige olie en bestrooi ze met een snuf zout. Rooster de **aubergines** ca. 20min in de oven.



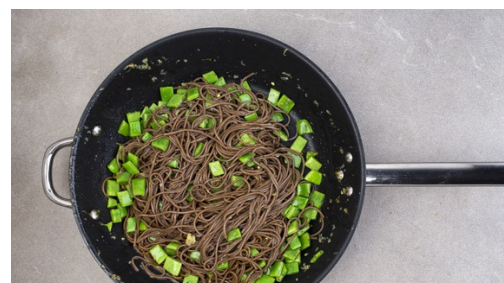
4. Aubergine afmaken

Neem na 20min de bakplaat uit de oven en zet de grill van de oven aan of verhoog de temperatuur naar 225°C. Bestrijk de **aubergineplakken** met de **marinade** en rooster ze nog 4-5min. Bewaar evt. **overige marinade** voor stap 6. Snijd de **chilipeper** doormidden, verwijder de zaadlijsten en hak **een helft** fijn. Bewaar de **rest van de peper** voor een ander recept.



2. Marinade maken

Schil en rasp intussen de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de puntjes van de **snijbonen** en snijd de **bonen** in stukjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **mirin**, **misopasta**, 1el suiker of honing en de **helft van de geraspte gember** in een kommetje. Voeg 1el water toe als de **marinade** te dik is.



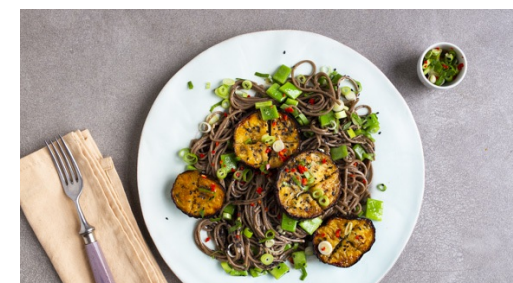
5. Noedels roerbakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **snijbonen** met de **knoflook** en **rest van de gember** 2min. Giet er ca. 100ml water bij en stoof de **snijbonen** in 3-4min beetgaar. Voeg dan de **sobanoedels**, **sojasaus** en evt. **overgebleven marinade** toe en warm op. Voeg extra **kookwater** toe als de **roerbak** te droog naar wens is.



3. Noedels koken

Giet het gekookte water in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** met een snuf zout toe. Kook de **sobanoedels** in 3-4min gaar. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet onder de koude kraan.



6. Gerecht serveren

Schep de **noedels** op en bestrooi ze met de **sesam**. Verdeel de **aubergineplakken** erover en bestrooi met de **bosuiringen** en **gehakte chilipeper** naar wens.