



V1: Thaise omelet op glasnoedels

met groenten en hoisin-limoensaus



ca. 25min



2 personen

Zin in een stevige omelet? Wij ook! Eigenlijk altijd wel, maar steeds hetzelfde is saai. Dus we hebben weer eens iets anders bedacht en ons laten inspireren door Azië: knapperig gebakken groenten in een saus van gember, knoflook, hoisin, limoen en sesamolie geserveerd met glasnoedels. De omelet met verse koriander maken dit heerlijke bordje af. Smakelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sambal oelek
- 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 587kcal, vet 25.5g, koolhydraten 79.8g, eiwit 12.1g



1. Noedels garen

Breng in een kleine kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. 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 **1tl 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 op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. 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. Schil de **helft van de gember** of **meer naar smaak** en snijd fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **gember** en de **knoflook** met de **sojasaus**, **2el hoisinsaus**, de **helft van de sambal oelek** of **meer naar smaak**, **⅔ 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 **groentepan** en meng voorzichtig. Halveer de **omelet**. Verdeel de **noedels** over borden, leg de **omelet** erop en bestrooi met de **koriander**.