



Indonesische groentespiesjes

met satésaus en udonnoedels



30-40min



2 personen

De in Nederland zo geliefde pindasaus komt natuurlijk oorspronkelijk uit Indonesië. De Indonesische cuisine vormt dan ook de basis voor het gerecht en de saus die we vandaag maken. We mengen pindakaas met sojasaus en chilisaus, scheppen de courgette, paprika en champignons erdoor en bakken de spiesen in de oven. Udonnoedels erbij en je kunt aan tafel. Selamat makan!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 2 zakjes pindakaas ⁵
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 courgette
- 250g kastanjechampignons
- 1 paprika
- 300g udonnoedels ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- 4 satéprikkers
- maatbeker
- zeef

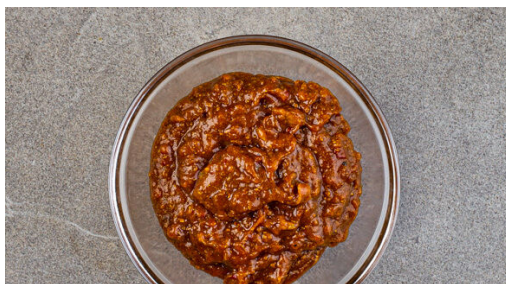
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 23.8g, koolhydraten 88.6g, eiwit 26.1g



1. Marinade maken

Verwarm de oven met grillfunctie of boven-/onderwarmte voor op 250°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Roer de **pindakaas** met de **zoete chilisaus**, **sojasaus** en de **madraskruiden** tot een gladde **marinade**. Roer de **knoflook** en 2-3el water erdoor.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm dik. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in stukjes van ca. 2cm.



3. Groenten marinieren

Meng de **courgette**, **champignons** en de **paprika** met $\frac{2}{3}$ van de **marinade**. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**.



4. Spiesjes maken

Rijg de **groenten** om en om aan 4 satéprikkers. Leg de **spiesjes** op een bakplaat met bakpapier en grill ze 12-15min in de oven. Draai ze af en toe om.



5. Noedels garen

Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Hak ondertussen de **koriander incl. steeltjes** grof. Giet de **noedels** af in een zeef en meng ze met 2tl plantaardige olie en een flinke snuf zout en een snuf peper.



6. Afmaken en serveren

Doe de **rest van de marinade** met 100ml water in een kleine kookpan en laat al roerende 2-3min sudderen op middelhoog vuur. Verdeel de **noedels** en de **saus** over borden en leg de **groentespiesjes** bovenop. Bestrooi naar smaak met de **koriander**.