

DINNERLY



<650kcal Udon-noedels met sesam met een rijke zelfgemaakte saus



ca. 20min



2 personen

Bam! Ineens landt er een smaakbom op je bord. Noedels met een heleboel roerbakgroenten lijken misschien al smakelijk genoeg, maar vandaag zetten we alle papillen op scherp met een heerlijke saus van hoisin en soja. 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
- 1 bosui
- 500g verse nasigroente
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes sesamololie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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 623kcal, vet 24.1g, koolhydraten 85.5g, eiwit 14.2g



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 **bosui** 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 5-6min beetgaar. Roer ze een paar keer door zodat de **noedels** niet aan elkaar blijven plakken. 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 tot de ingrediënten beginnen te geuren.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **roerbakgroenten** met ½tl zout toe aan de pan en bak het geheel 4-6min tot de **groenten** zacht en gaar zijn. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Klop een **sous** van de **hoisinsaus**, **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, bedruuppel met de **sesamololie**, bestrooi met de **helft van de sesam** (of meer naar smaak) en garneer met de **groene bosui**.



6. Restjes for the win!

Een noedelgerecht als dit leent zich ontzettend goed voor het opmaken van restjes. Rasp die overgebleven wortel, snipper die halve ui of snij dat stuk paprika in repen en bak mee met de groenten!