

DINNERLY



<650kcal Verse udonnoedels in pindasaus met broccoli en komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Wie van pinda's houdt moet echt dit gerecht eens proberen: vandaag maken we verse, ongelooflijk lekkere, dikke udonnoedels in een romige en geurige pindasaus. We mengen er broccolirosjes en bosui door en serveren deze heerlijkheden met een frisse komkommersalade. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 grote broccoli
- 1 komkommer
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- vergiet

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 619kcal, vet 17.4g, koolhydraten 89.1g, eiwit 23.0g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe en kook ze in 2-3min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



2. Broccoli snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in dunne plakken. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Broccoli garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **broccoli** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 4min – schep regelmatig om. Voeg de knoflook toe en bak ca. 1min mee. Giet er 100ml water bij, leg een deksel op de pan en laat 5-7min zachtjes koken, tot de **broccoli** gaar is.



4. Komkommersalade maken

Snij de **komkommer** in dunne plakjes. Los een flinke snuf zout en een snuf suiker op in 1el azijn en meng dit met de **komkommerplakjes**. Zet opzij om in te trekken. Meng de **pindakaas** met de **helft van de ketjap manis** en 1el azijn. Snij de **bosui** in dunne ringen.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pindasaus** en de **noedels** met de **broccoli** in de pan en verwarm ca. 1min. Voeg evt. wat water toe om de saus te verdunnen. Proef en breng verder op smaak met meer **ketjap** en evt. wat azijn. Schep het **noedelpannetje** en de **komkommersalade** op borden en garneer met de **bosui**.



6. Extra crunchy

Als je nog wat extra bite aan je noedelpannetje wil toevoegen heb je veel keuze: gehakte pinda's, gehakte cashewnoten of geroosterde sesam passen er allemaal perfect bij!