

DINNERLY



V: Vegan gehaktpannetje met miso-sojasaus

op noedels en verse groente



ca. 25min



2 personen

Geruld vegan gehakt met noedels en groente is al een geweldige combinatie. Het geheel wordt echter nog veel lekkerder als je het mengt met een hartige saus van soja en miso. Hierdoor komen alle smaken beter naar voren en je zult zien dat niemand van hun bord zal opkijken tot de laatste kruimel verdwenen is!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 200g vegan gehakt⁶
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1 wortel
- 25g misopasta^{1,6}
- 50ml sojasaus^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 910kcal, vet 26.8g, koolhydraten 130.2g, eiwit 33.5g



1. Vegan gehakt rullen

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ van de **noedels** aan de kook in een grote kookpan. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg het **vegan gehakt** en de knoflook toe, kruid met een flinke snuf peper en zout en roerbak 6-7min tot het **vegan gehakt** helemaal bruin is en krokant begint te worden.



2. Groente bereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snij de **bosui** in dunne ringen en hou een paar **groene ringen** apart als garnering. Voeg de **bosui** en **paprika** toe aan het **vegan gehakt** en bak met nog 1el plantaardige olie 4-5min, tot de **paprika** zacht wordt. Schep alles uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



3. Wortel snijden

Schil of schrob de **wortel** en snij met een dunschiller (of kaasschaaf) in lange linten. Draai de **wortel** telkens een kwartslag en stop als je alleen nog de kern over hebt. Snij deze in kleine blokjes en leg alle **wortel** in een vergiet.



4. Noedels koken

Voeg $\frac{3}{4}$ van de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 3-5min beetgaar. Giet af in het vergiet met de **wortel**, spoel af met koud water en laat uitlekken. Doe dan de **noedels**, de **wortel** en het **vegan gehakt** pannetje weer in de kookpan. Zet het vuur laag en verwarm het geheel al roerend.



5. Saus maken

Verwarm de koekenpan of wok opnieuw, zonder gebruik van extra olie, op middelhoog vuur. Voeg de **misopasta**, **sojasaus**, 2el (wittewijn)azijn, 25ml water en 2el suiker toe en meng goed. Breng aan de kook en laat 3-5min borrelen tot de **saus** is ingedikt. Voeg de **saus** toe aan de kookpan en meng tot alles bedekt is. Verdeel het gerecht over borden en bestrooi met de **resterende bosui**.



6. Eenvoudig variëren

Dit recept zit hartstikke vol smaak en textuur. Maar variëren kan natuurlijk altijd! Voeg met wat verse chilivlokken bijvoorbeeld een scherp accent toe, of rooster 1-2el sesam of een handje ongezouten pinda's in een droge pan en strooi bij het serveren over de borden.