

DINNERLY



Plant+ Krokante vegan schnitzel op noedels

met wortel en groene paprika



20-30min



2 personen

Krokant gebakken vegan schnitzels doen het niet alleen goed bij friet of op een broodje, maar ze smaken ook geweldig op noedels. Die brengen we vandaag op smaak met gember, teriyakisous en sojasous en we mengen er knapperige wortel en paprika door. Lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 2 vegan kipsnitzels ¹
- 1 stukje verse gember
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

KOOKTIP

Met de zijkant van een theelepel kun je de schil van de gember er heel gemakkelijk afschrapen.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 812kcal, vet 18.4g, koolhydraten 128.7g, eiwit 29.6g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ van de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan overdwars in plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in stukken van ca. 2cm. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **noedels** (of meer naar smaak) toe aan het kokende water en kook in 3-5min beetgaar.



2. Schnitzel bakken

Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou apart. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vegan schnitzels** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon – we gebruiken 'm zo weer.



3. Saus maken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **wortel** en de **paprika** 6-7min. Schil de **gember** en pel 1 teen knoflook. Hak of rasp beide fijn. Meng de **gember** en knoflook met de **teriyakisaus**, **sojasaus** en 2el water. Proef en voeg evt. een snufje suiker toe.



4. Noedels toevoegen

Blus de **groente** met de **saus** en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Kruid evt. met een snuf zout. Schep dan de **noedels** erdoor en verwarm kort.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **noedels met groente** over diepe borden of kommen. Snij de **vegan schnitzels** in repen van ca. 1cm breed, verdeel ze over de **noedels** en dien op.



6. Bosuitje over?

Als wij bosui kopen houden we altijd een of twee stengels over. Heb jij dat ook? Dan kun je die hier mooi kwijt! Snij een bosui in dunne, schuine ringen en strooi bij het serveren over de borden. Lekker fris én je maakt restjes op.