



Supersnel: Bonenschnitzel op udonnoedels

met slamelange, babysnijbiet en sesamdressing



ca. 20min



2 personen

Soms moet het snel op je bord liggen, maar nog steeds vers en lekker zijn. Wij bij Marley Spoon hebben vandaag een paar eenvoudige trucs voor je waarmee je zonder veel moeite een smakelijke maaltijd op tafel zet. Dit keer: lauwarme udonnoedels met groente en een vegetarische schnitzel. We gebruiken een slamelange en een snelle soja-sesamdressing. Zo vlot, zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ²
- 2 zakjes soja-sesamdressing ^{2,3,4}
- 2 bonenschnitzels ^{1,2}
- 1 tomaat
- 200g ijsbergsla-melange
- 50g rode babysnijbiet
- 1 zakje sriracha
- 1x gebakken uitjes ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

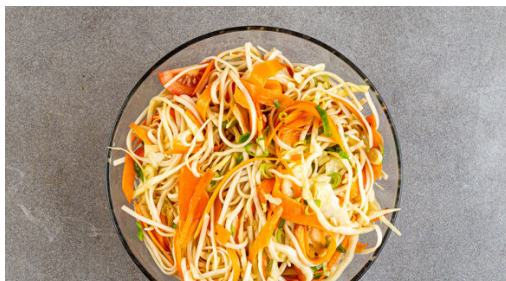
Voedingswaarde per portie

calorieën 1086kcal, vet 51.8g, koolhydraten 123.8g, eiwit 30.3g



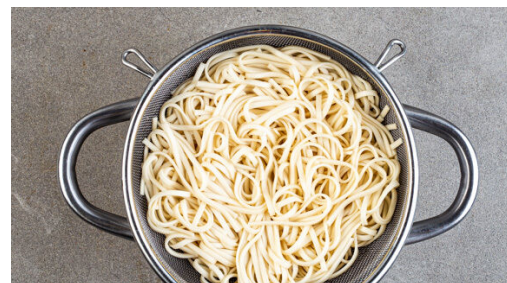
1. Dressing maken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Meng de **soja-sesamdressing** met 1el plantaardige olie, 2el azijn, 1el water en een flinke snuf zout.



4. Noedels mengen

Snijd de **tomaat** in achten. Meng de **noedels** met de **tomatenpartjes**, de **slamelange**, de **babysnijbiet** en de **dressing**.



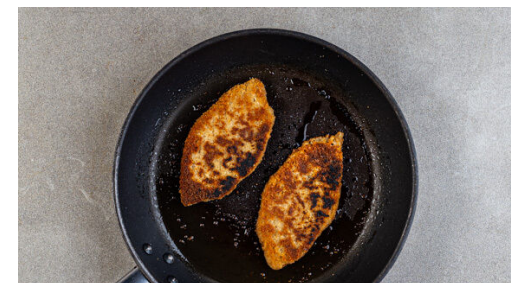
2. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook in 5-6min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



5. Saus maken

Meng de **sriracha** met 2el mayonaise, een snuf zout en ca. 1el water.



3. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **bonenschnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en krokant.



6. Schnitzels snijden

Snijd de **bonenschnitzels** in repen. Verdeel de **noedels** met de **groente** over borden en top met de **bonenschnitzels**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **gebakken uitjes**.