



Aziatische wok met peultjes

en zoete ketjap-chilisaus met cashews



ca. 20min



2 personen

Leg die eetstokjes maar alvast klaar voor dit heerlijke wokgerecht vol lekkers! Knapperige peultjes, champignons, crunchy cashewnoten en verse kruiden meng je met een goede portie noedels in de pan. Je maakt het geheel af met een zoete chilisaus die we hebben verrijkt met bekende smaakmakers uit het verre oosten: verse gember en ketjap manis. Besprenkel je gerecht met de sesamololie en klaas is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1x champignonplakjes
- 1 rode paprika
- 1x peultjes
- 1 stukje verse gember
- 1 rode ui
- 250g noedels ¹
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje zoete chilisaus
- 2 sachets sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 2 sachets sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- vergiet
- waterkoker

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 713kcal, vet 19.7g, koolhydraten 108.2g, eiwit 22.7g



1. Groenten voorbereiden

Breng een middelgrote kookpan met water aan de kook voor stap 2. Neem de **champignonplakjes** uit de verpakking. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle repen. Verwijder de uiteinden van de **peultjes**. Schil en hak de **gember** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Saus maken

Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze grof. Hak de **koriandersteeltjes** fijn. Doe de muntsteeltjes weg. Meng in een kommetje de **zoete chilisaus** met de **sojasaus**, **ketjap manis**, 1el azijn (bij voorkeur witte wijn), 1-2el water en een snuf peper.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de eiernoedels** (gebruik bij grote trek alle **noedels**) toe zodra het water kookt en kook ze in 2-3min beetgaar. Giet af en zet warm opzij.



5. Cashewnoten roosteren

Rooster de **cashewnoten** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin en schep ze er dan uit. Let op: de **noten** kunnen snel verbranden.



3. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en roerbak de **champignonplakjes**, **paprika**, **ui**, **gember** en **peultjes** 5-7min. Als je de **gember** te sterk van smaak vindt, kun je ook de helft gebruiken of de **gember** als garnering toevoegen.



6. Saus en noedels toevoegen

Voeg tot slot de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **noedels** beetje bij beetje toe en verwarm ze 1-2min. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **verse kruiden** en de **cashewnoten**. Besprenkel met **sesamolie** naar wens.