DINNERLY

Oost-Aziatisch vegan gehaktpannetje

met noedels en verse groente

ca. 30min 2 personen

Het is verleidelijk om 's avonds iets te laten bezorgen of een diepvriespizza te pakken. Maar dat valt niét onder radical self-care! Dinnerly laat zien dat goed voor jezelf zorgen echt niet veel tijd en moeite hoeft te kosten. Dit roerbakgerecht met glasnoedels, vegan gehakt en groente is hartstikke lekker én je hebt het zo klaar. Win-win-win.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 200g vegan gehakt [6]
- 50ml sojasaus [1,6]
- 25g Koreaanse chilipasta [1,6]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

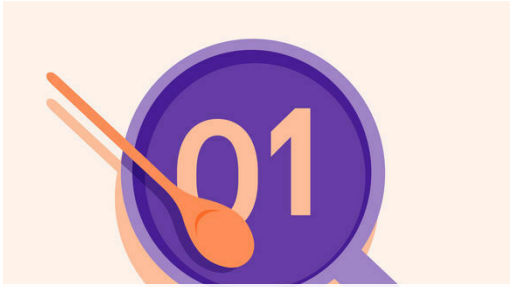
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

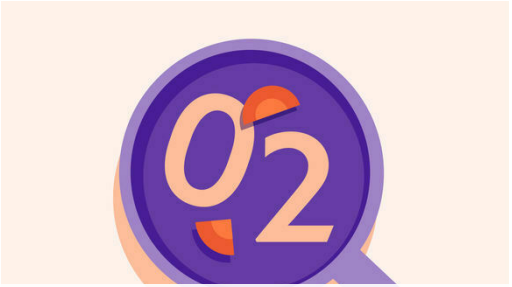
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 617kcal, vet 27.1g, koolhydraten 69.0g, eiwit 18.6g



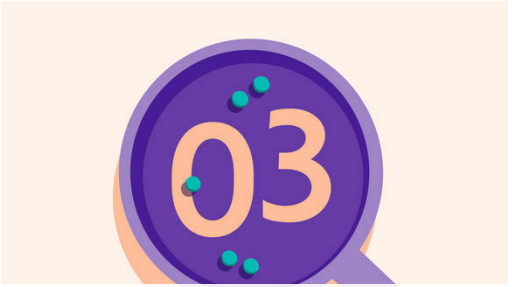
1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snij de **komkommer** in de lengte in vieren, verwijder met een theelepel de zachte zaadlijsten en snij de **komkommer** in dunne plakjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



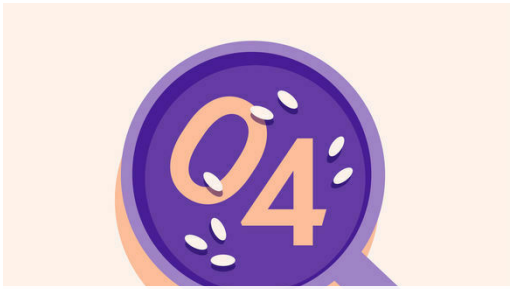
2. Noedels koken

Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet het kokende water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze dan in een zeef af met koud water, laat uitlekken en zet afgedekt in de pan opzij. **Tip**: om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



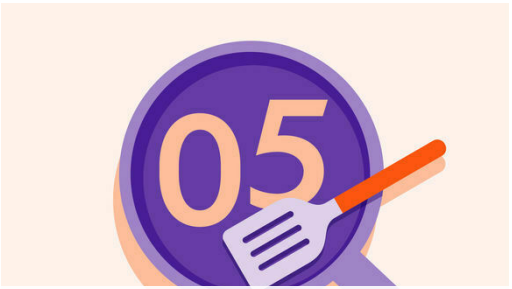
3. Vegan gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de knoflook ca. 30sec, voeg het **vegan gehakt** toe en bak in 3-4min rul, tot het goudbruin is.



4. Saus maken

Roer de **sojasaus** en de **helft van de chilipasta** door het **vegan gehakt** en laat het geheel 3-4min sudderen. Proef en breng verder op smaak met peper en evt. meer **chilipasta**.



5. Afmaken en serveren

Meng 2el plantaardige olie met 3el witte (rijst)azijn en een snuf peper en zout. Doe de **wortel** en **komkommer** bij de **noedels** en roer het azijn-olie-mengsel erdoor. Breng verder op smaak met wat peper en zout. Verdeel de **noedel-groentesalade** en het **vegan gehakt** over borden en serveer.

6. Variëren kun je leren

Er zijn allerlei manieren om van dit recept je eigen ding te maken. Een paar druppels sesamolie? Een handje geroosterde pinda's? Wat fijngesneden koriander? Yes, het kan allemaal – afzonderlijk, maar ook samen!