



## Volkoren mie met broccoli en tahin

met avocado en ingelegde radijsjes



ca. 20min



2 personen

Deze mie-noedels worden van volkorenmeel gemaakt en hebben daardoor een lekkere bite en nootachtige smaak. Je kunt ze natuurlijk in warme gerechten serveren, maar koud of lauwwarm zijn ze ook heerlijk! Wij gaan daarom voor de laatste optie en mengen ze met een verfijnde dressing van tahin, sojasaus en een Hawaïaanse kruidenmix. Je maakt het af met broccoli, zure ingelegde ui en zachte avocado.

## Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie <sup>1</sup>
- 1 bosje radijsjes
- 1 broccoli
- 1 avocado
- 25g tahin <sup>11</sup>
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje poké-kruidenmix <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 100ml azijn
- zout
- suiker
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- vergiet

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

### Kooktip

Als je tijd hebt kun je de radijsjes van tevoren inleggen. Zo smaken ze niet alleen beter, maar je bespaart ook wat tijd tijdens het koken.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 36.0g, koolhydraten 113.7g, eiwit 26.3g



### 1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken. De pan gebruiken we zo weer.



### 4. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en wip de pit eruit. Schep met een lepel het **vruchtvlees** uit de schil en snijd in dunne schijfjes.



### 2. Radijsjes inleggen

Breng 100ml water, 100ml azijn, ½el suiker en een flinke snuf zout aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **radijsjes** in vieren en meng ze door het **azijnmengsel**. Haal van het vuur en zet opzij.



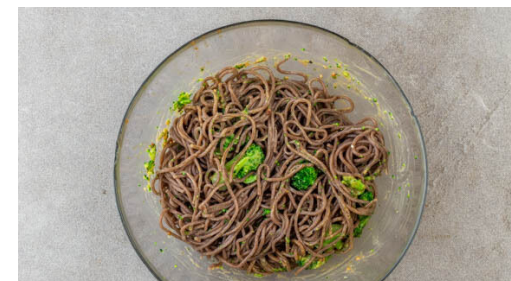
### 5. Dressing maken

Meng de **tahin** in een grote kom met de **sojasaus**, de **helft van de kruidenmix**, **2el azijnmengsel**, **2el plantaardige olie** en **2el water**.



### 3. Broccoli koken

Breng voldoende licht gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in de gebruikte koekenpan. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd 'm in blokjes. Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook in 4-6min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



### 6. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels** en **broccoli** toe aan de kom, meng met de **dressing** en schep op borden. Giet de **radijsjes** af en verdeel ze samen met de **avocado** over de **noedels**. Garneer met de **rest van de kruidenmix**.