



Noedelroerbak met kimchi en spiegelei

met udonnoedels en broccoli



ca. 25min



2 personen

Kimchi geeft in een handomdraai een unieke smaak aan een gerecht, zoals aan dit lekkere bordje udonnoedels. Je mixt de kimchi met wortel, broccoli, geroosterde sesamolie en een sesam. Het gebakken ei maakt dit smakenfestijn af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ²
- 1 grote broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 potje kimchi
- 2 biologische eieren ¹
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ³
- 1 zakje sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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 837kcal, vet 29.9g, koolhydraten 102.1g, eiwit 31.3g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil evt. de **stronk** en snijd deze in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



4. Eieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie of boter. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min gaar. Leg een deksel op de pan voor een **hardere dooier**. Bestrooi de **eieren** met wat peper en zout.



2. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **broccoli**, **knoflook** en **wortel** 2-3min. Blus af met de **sojasaus** en roer dan de **kimchi met vloeistof** erdoor. Draai het vuur middelhoog en roerbak nog 4-5min.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne schuine ringen.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 4-6min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een vergiet en laat schrikken met koud water.



6. Roerbak afmaken

Meng de **noedels** met de **kimchigroente** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur. Voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te binden. Breng de **roerbak** op smaak met **sesamolie** en evt. een snuf peper en zout. Verdeel de **kimchinoedels** over borden en top met een **spiegelei**. Bestrooi met de **bosui** en de **sesam**.