

DINNERLY



Japanse noedels met oesterzwammen en pompoen in een gemberwoksau



ca. 30min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we gek op pompoen! Deze fel oranje groente smaakt niet alleen goed in soepen en stoofschotels, maar past ook perfect bij Oost-Aziatische gerechten. Samen met oesterzwammen en heerlijke udonnoedels komt deze hokkaidopompoen bijzonder goed tot zijn recht. Al kan een goede saus ook geen kwaad: soja en gember vormen een geweldige combinatie. Pittig, prachtig, heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 125g oesterzwammen
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 225g udonnoedels ¹
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,3,4}
- 1 zakje sesam ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- vergiet

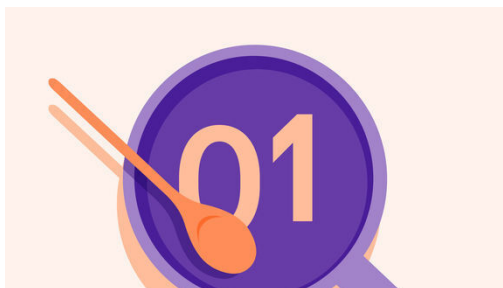
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

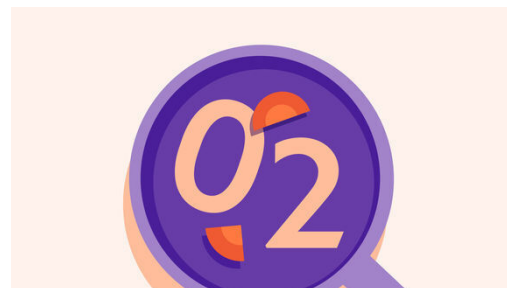
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 768kcal, vet 21.1g, koolhydraten 120.0g, eiwit 21.5g



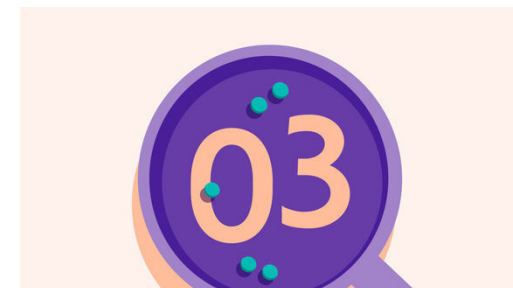
1. Paddenstoelen bakken

Schrob evt. de **paddenstoelen** en snij ze in reepjes van ca. 1cm breed. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paddenstoelen** ca. 4min en roer zo min mogelijk. Kruid ze met een snuf peper en zout als ze bruin beginnen te worden, schep dan uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



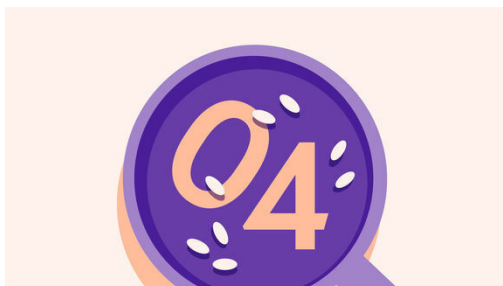
2. Pompoen snijden

Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel (zie ook **stap 6**). Snij de **pompoen incl. schil** in stukken van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij 'm grof.



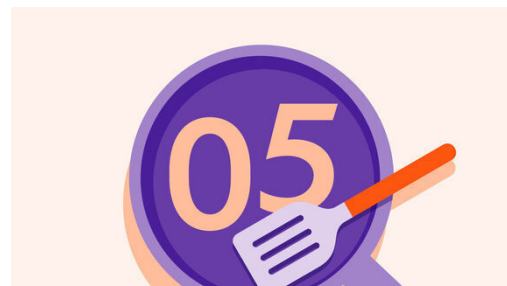
3. Pompoen bakken

Verhit opnieuw de koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **pompoen** en knoflook ca. 2min en giet dan de **sojasaus** en 150ml water erbij. Zet het vuur middelhoog, leg een deksel op de pan en laat de **pompoen** 17-20min garen tot ie zacht is. Roer regelmatig en voeg evt. wat water toe als de pan te droog wordt.



4. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe en kook ze in 4-6min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Afmaken en serveren

Voeg als de **pompoen** mooi zacht is de **paddenstoelen**, de **gemberwoksaus** en 1el witte azijn toe aan de pan en meng goed. Schep dan de **noedels** erdoor. Schenk er evt. nog 50ml water bij als het **noedelpannetje** wat te droog lijkt. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **sesam**.



6. Pompoentrucjes

Een pompoen snijden is geen sinecure! Het wordt al een stuk makkelijker als je eerst het topje eraf haalt, zodat de pompoen niet wegrolt als je 'm doormidden snijdt. Gelukkig is de hokkaidopompoen nog aardig makkelijk: de schil is gewoon te eten, dus die hoeft je er niet af te halen.