



Snelle roerbak met champignons

met udonnoedels en komkommer



ca. 20min



2 personen

Deze snelle roerbak is een echte smaakknaller! Champignons alleen al leveren veel umami, maar vandaag breng je ze extra op smaak met teriyakisaus én sojasaus. Geserveerd met malse udonnoedels en bestrooid met bosui en knapperige cashewnoten. Een verfrissende komkommersalade ernaast mag natuurlijk niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 25g gezouten cashewnoten ^{2,4}
- 1 bosui
- 225g udonnoedels ¹
- 250g champignons
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 50ml teriyakisaus ^{1,3}
- 1 zakje maizena
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- knoflookpers
- zeef

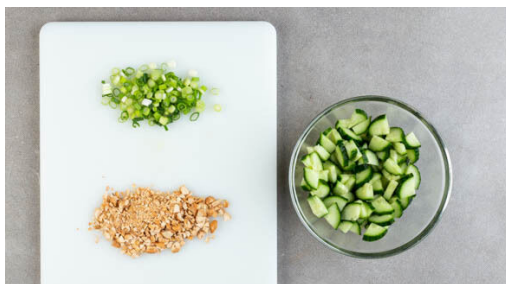
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Pinda's (2), Soja (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 689kcal, vet 15.8g, koolhydraten 114.3g, eiwit 22.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in stukjes. Meng met 1tl suiker, een flinke snuf zout en 1el azijn. Prik een gaatje in het zakje met de **cashews** en sla de **cashews** in het zakje met de bodem van een pan in stukjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook in 4-6min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



2. Champignons snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd grote **champignons** doormidden, laat kleinere exemplaren heel.



5. Saus maken

Meng de **tamari-sojasaus**, de **teriyakisaus**, de **maizena**, 100ml water, een flinke snuf peper en een snufje zout. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel erg fijn. Meng de **knoflook** met de **saus**.



3. Champignons bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **champignons** in 10-12min mooi bruin.



6. Noedels mengen

Voeg de **saus** toe aan de **champignons**. Laat ca. 2min sudderen op middelhoog vuur, tot de **saus** bubbelt en wat donkerder wordt. Voeg de **noedels** toe, meng goed en verdeel ze over diepe borden of kommen. Bestrooi met de **bosui** en de **cashews** en serveer met de ingemaakte **komkommer**. Besprenkel met de **sriracha** naar smaak.