

DINNERLY



Udon met zoete aardappel en groente met gebakken uitjes



ca. 25min



2 personen

Deze udonnoedels zijn wat je noemt een klassieke win-win situatie: ze staan redelijk snel op tafel, zijn vullend en smaken gewoon fantastisch. Dit is onder meer te danken aan de combinatie van sojasaus en een kruidige gembersaus die zich om de dikke, malse noedels wikkelt. Je mengt er nog goudbruine zoete aardappelblokjes en knapperige groente door en je maakt het af met knapperige gebakken uitjes. Zo heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 zoete aardappel
- 250g verse nasigroente
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,3,4}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1x gebakken uitjes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

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 734kcal, vet 26.6g, koolhydraten 107.8g, eiwit 14.6g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 2cm.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer tussendoor om, zodat de **noedels** niet aan elkaar vast blijven plakken. Spoel ze in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken.



3. Zoete aardappel garen

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **zoete aardappel** in 3-5min goudbruin. Schenk er 50ml water bij en laat de **zoete aardappel** 2-3min koken, tot het water verdampt is en de **zoete aardappel** zacht is, maar nog wel een bite heeft.



4. Groente toevoegen

Voeg de **groentemix** en 2el plantaardige olie toe aan de pan en roerbak het geheel 3-5min. Breng op smaak met ½tl zout en een snuf peper. Zet het vuur lager, voeg de knoflook toe en bak ca. 30sec mee.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels**, de **woksaus**, de **sojasaus** en 1el azijn toe aan de **pan** en roer goed door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **noedels** over borden en bestrooi met de **gebakken uitjes**.



6. Alle soorten azijn

Niet alle azijnsoorten zijn hetzelfde, maar om gerechten op smaak te brengen heeft iedereen waarschijnlijk zijn favoriet. Of het nu witte wijnazijn, appelazijn of tafelazijn is, ze zijn allemaal even geschikt voor de meeste Dinnerly recepten - maar als je dit recept een authentieke draai wilt geven raden wij je aan om rijstwijnazijn te gebruiken.