



Aziatische wok met peultjes

en zoete ketjap-chilisaus met cashews



20-30min



2 personen

Leg die eetstokjes maar alvast klaar voor dit wokgerecht vol lekkers! Knapperige peultjes, champignons, crunchy cashewnoten en verse kruiden meng je met een goede portie noedels in de pan. Je maakt het geheel af met de zoete chilisaus die we hebben verrijkt met bekende Aziatische smaakmakers: verse gember en ketjap manis. Besprenkel je gerecht met de sesamolie en klaas is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1x champignons
- 1 rode paprika
- 1x peultjes
- 1 stukje verse gember
- 1 rode ui
- 250g noedels ¹
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 2 sachets sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- vergiet
- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 801kcal, vet 25.0g, koolhydraten 114.9g, eiwit 25.8g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **champignons** in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de houten uiteinden van de **peultjes**. Schil en hak de **gember** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Saus maken

Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze grof. Hak de **koriandersteeltjes** fijn. Doe de muntsteeltjes weg. Meng de **chilisaus** met de **sojasaus**, **ketjap manis**, 1 el azijn (bij voorkeur witte wijn), 1-2 el water en een snuf peper.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt. Kook ze in 3-5min beetgaar en giet af (gebruik meer **noedels** bij grote trek).



5. Cashewnoten roosteren

Rooster de **cashewnoten** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin en schep ze er dan uit. Let op: de **noten** kunnen snel verbranden.



3. Groenten bakken

Verhit 1-el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Roerbak de **champignons**, **paprika**, **ui**, **gember** en **peultjes** 5-7min.

Tip: als je **gember** te sterk van smaak vindt, kun je ook de helft gebruiken of de **gember** ter garnering gebruiken.



6. Saus en noedels toevoegen

Voeg tot slot de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **noedels** beetje bij beetje toe en warm ze in 1-2min op. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **verse kruiden** en de **cashewnoten**. Besprenkel met **sesamolie** naar wens.