



## Rappe Aziatische groentewok

met zoete ketjap-chilisaus & cashews



20-30min



2 personen

Dit is een heerlijk Aziatisch wokgerecht boordevol lekkere en typisch Oosterse ingrediënten: knapperige sperziebonen, champignons, cashewnoten en verse gember. En vergeet ook niet de de saus van ketjap en zoetzure chilisaus! Je serveert al dit lekkers met een flinke portie noedels. Wil je jezelf uitdagen? Leg de stokjes dan maar klaar en val aan!

## Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1x champignons
- 250g noedels <sup>1</sup>
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 2 zakjes zoete chilisaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje sojasaus <sup>6</sup>
- 1 zakje ketjap manis <sup>6</sup>
- 1 zakje cashewnoten <sup>15</sup>
- 1 zakje sesamololie <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

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

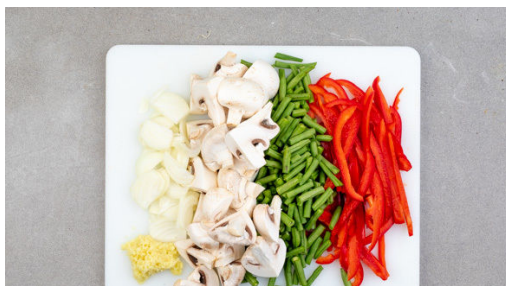
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 647kcal, vet 17.2g, koolhydraten 95.1g, eiwit 22.2g



### 1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in stukken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **champignons** in plakjes.



### 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 wittewijn-, of rijst-), 1-2 el water en een snuf peper.



### 2. Noedels koken

Doe het gekookte water en 1 tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **helft van de noedels** toe en kook ze in 3-4 min beetgaar. Gebruik meer **noedels** bij grotere trek. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



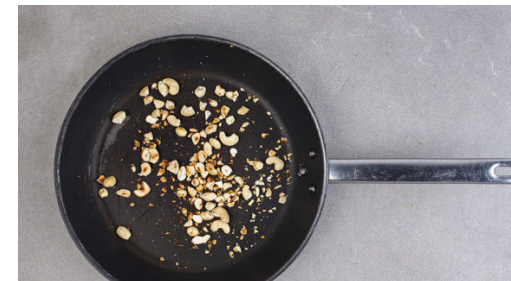
### 5. Noedels toevoegen

Voeg na 5-7 min de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **noedels** beetje bij beetje toe en warm ze in 1 min op. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. zout.



### 3. Groenten bakken

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



### 6. Cashewnoten roosteren

Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze 1-2 min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Schep ze eruit. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **cashewnoten** en **verse kruiden**. Besprenkel met de **sesamololie** naar wens.