



Snelle Japanse sobanoedels

met taugé en spicy sesam-misodressing



Cooking Time



2 personen

Een van de snelste manieren om groenten en vlees te garen, is roerbakken. Door je pan heel heet te laten worden, olie toe te voegen en je groenten of vlees tijdens het bakken continu te bewegen, ben je niet alleen snel klaar, ook krijgt bijvoorbeeld je tofu een lekker bruin korstje en je groenten houden hun bite. Vandaag gebruik je deze techniek om een heerlijke maaltijd met Japanse smaken te bereiden.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 bosui
- 1x tofu ⁶
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 teen knoflook
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1x Chinese roerbakgroenten
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 847kcal, vet 31.9g, koolhydraten 105.8g, eiwit 34.0g



1. Bosui snijden

Breng in een kleine kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd het **wit van de bosui** in dunne ringen, snijd het **groen** schuin in ringen.



2. Sobanoedels koken

Voeg **2/3e van de sobanoedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook de **noedels** in 3-4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



3. Tofucrumble maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **pinda's** grof. Dep de **tofu** droog en hak fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Bak de **knoflook** 30sec-1min. Voeg de **tofu** en 1/4tl zout toe en roerbak 2min. Voeg de **sesam** en **pinda's** toe en bak nog 2-3min mee, tot alles goudbruin kleurt. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en zet de **crumble** opzij.



4. Groenten roerbakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de **verse groentemix** en het **wit van de bosui** ca. 5min totdat de **groenten** zachter beginnen te worden, maar nog steeds beet hebben.



5. Saus maken

Meng de **helft van de chilipasta**, de **helft van de misopasta**, de **helft van de sojasaus**, 1-2el (rijstwijn)azijn en 1-2el water. Breng verder op smaak met meer **chilipasta**, **misopasta** en **sojasaus**.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **sobanoedels** en de **saus** aan de **roerbak** toe en schep om. Voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Proef en breng op smaak peper en evt. zout. Schep de **roerbak** op en garneer met de **groene bosuiringen** en de **sesam**.