



Sobanoedels in zoet-pittige saus

met knoflookpaddenstoelen en sesam



ca. 25min



2 personen

Zoet, pittig en alles ertussenin! Dit gemakkelijk te maken gerecht staat van begin tot eind in slechts twintig minuten op tafel. De vlezige paddenstoelen en gewokte spinazie nemen alle smaken van de zoet-pittige saus op. De sobanoedels voegen een subtiel notige twist toe. Fijne extra: sobanoedels zijn gemaakt met tarwe en boekweit, ideaal voor extra eiwitten!

Wat je van ons krijgt

- 1x kastanjechampignons
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 300g sobanoedels ¹
- 1x babyspinazie
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus
- 2 zakjes sesamololie ¹¹
- 1 zakje sambal oelek
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- fijne keukenrasp
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 13.8g, koolhydraten 107.9g, eiwit 21.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng voldoende zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **champignons** in plakjes en de **bosui** in schuine ringen. Pel en hak de **ui** grof en de **knoflook** in plakjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** toe aan de pan met **champignons**, doe een deksel op de pan en laat de **spinazie** in ca. 1min slinken.



2. Paddenstoelen roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olie. Fruit de **ui** 2-3min, voeg de **knoflook** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **champignons** toe en bak ze in ca. 5min goudbruin. Breng alles op smaak met zout en peper.



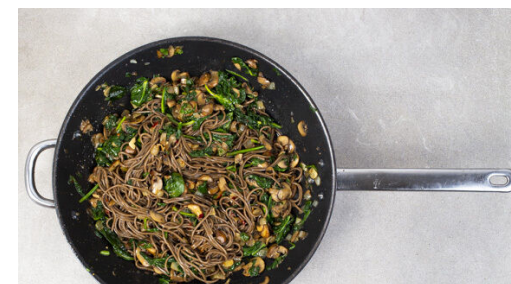
5. Saus maken

Meng de **sojasaus** met de **chilisaus**, de **sesamololie**, **1/3e van de sambal** (of meer naar smaak), **1-2el limoensap** en **1tl limoenrasp**.



3. Sobanoedels koken

Doe **2/3e van de sobanoedels** (of meer bij grote trek) in het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** om met koud water. Laat ze uitlekken in een vergiet.



6. Roerbak afmaken

Neem de koekenpan van het vuur en roer de **noedels** en de **sous** door de **groenten**. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de **sous** te verdunnen. Breng op smaak met peper en zout en serveer de **noedels** bestrooid met de **bosui** en de **sesam**.