



Kimchiroerbak met gebakken ei

op noedels met sesam en broccoli



ca. 25min



2 personen

Wij zijn fan van de kimchi van onze leverancier Oh Na Mi. Niet alleen omdat deze Aziatische ingelegde groenten boordevol vitamines zitten, maar ook omdat ze in een handomdraai een unieke smaak geven aan een gerecht. Zoals aan dit lekkere bordje noedels. Mix de kimchi met wortel, broccoli, sojasaus en knoflook en je hebt in een mum van tijd een lekker en gezond bord Aziatische smaken.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1 wortel
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 potje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 2 eieren ³
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 617kcal, vet 23.9g, koolhydraten 74.0g, eiwit 23.8g



1. Groenten snijden

Breng genoeg zout water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**, schil en snijd de **stam** in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie en roerbak de **wortel**, **broccoli** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **sojasaus** toe en roer door. Doe de **kimchi met vloeistof** in de pan, draai het vuur middelhoog en roerbak 4-5min tot de **broccoli** beetgaar is.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** om met koud water.



4. Eieren bakken

Verhit 1el plantaardige olie of smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min gaar. Wil je een hardere dooier? Zet het vuur laag en bak de **eieren** afgedekt nog 1-2min. Breng op smaak met zout en peper.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



6. Roerbak afmaken

Doe de **noedels** bij de **kimchigroenten** en verwarm 1min. Voeg een **scheutje kookwater** toe om de **sous** te binden. Breng de **roerbak** op smaak met **sesamolie** en evt. een snuf peper en zout. Serveer de **kimchinoedels** met een **ei** bovenop en bestrooi met de **sesam** en **bosui**.