

DINNERLY



Klassieke gebakken noedels met groenten, sojasaus en pinda's



ca. 25min



2 personen

Wat is nou lekkerder dan hete, opgebakken noedels met groenten en pinda's? Het is echt vegetarisch Aziatisch comfort food en nog gezond ook, daarom is het zo tof dit zelf thuis te maken. Het is natuurlijk het leukst om dit met stokjes te eten, maar omdat jouw comfort food is mag je dat helemaal zelf kiezen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1 prei
- 2 gele paprika's
- 1 wortel
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef

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

KOOKTIP

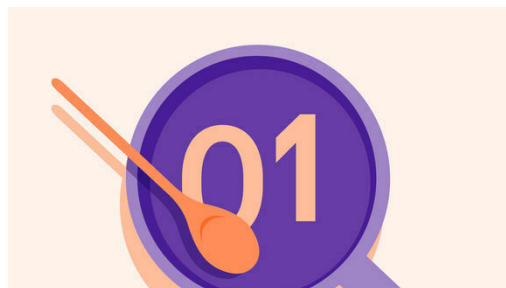
Als je niet zoveel honger hebt, kun je ervoor kiezen maar de helft van de noedels te gebruiken.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

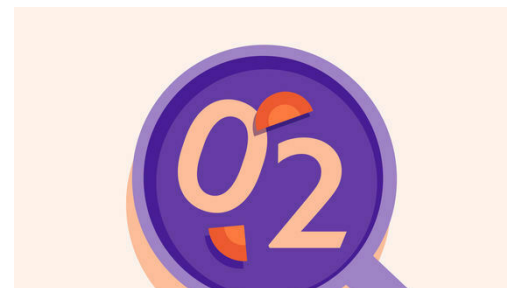
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 936kcal, vet 37.9g, koolhydraten 112.8g, eiwit 32.0g



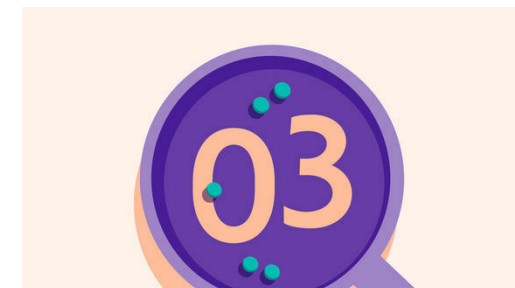
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **noedels** aan de kook met een snuf zout. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne halve ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij ze heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



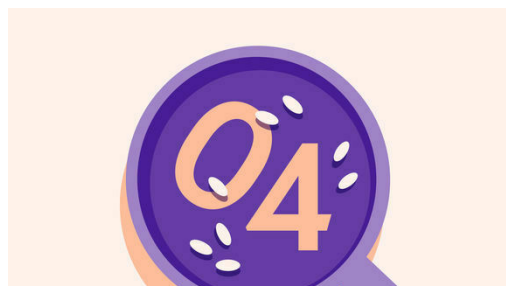
2. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet ze af in een zeef (of vergiet), spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken. De **rest van de noedels** zijn niet nodig voor dit gerecht.



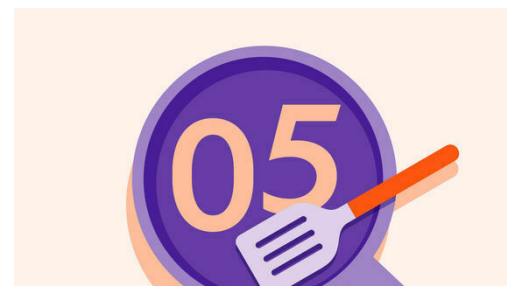
3. Groenten snijden

Snij de **paprika's** in kwarten, verwijder de kern en snij het vruchtvlees in lange, dunne reepjes. Schil de **wortel** en snij deze in dunne, schuine ringen.



4. Groenten bakken

Verhit 2-3el plantaardige olie in een grote koekenpan. Voeg de **paprika, wortel en prei** toe en bak 4-5min op hoog vuur. Schep dan op een bord en zet even opzij – de pan gebruiken we direct weer.



5. Afmaken en serveren

Verhit opnieuw 2el olie in de pan en bak de **noedels** 2-3min op hoog vuur. Breek 1 ei in de pan en roer deze door de **noedels**. Voeg dan de **groenten**, de knoflook en de **sojasaus** toe en roer alles goed door elkaar. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pinda's**.



6. Pittig bepaal je zelf

Some like it hot! En op een koude winteravond kan het geen kwaad de boel wat heter te maken. Voeg wat pittigheid aan dit gerecht toe door een rode peper in dunne ringetjes te snijden en in stap 4 mee te bakken. Je kunt ook zoete chilisaus of sriracha op tafel zetten zodat iedereen zelf een mooi bordje kan samenstellen.