

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

- 250g noedels 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 of wok
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

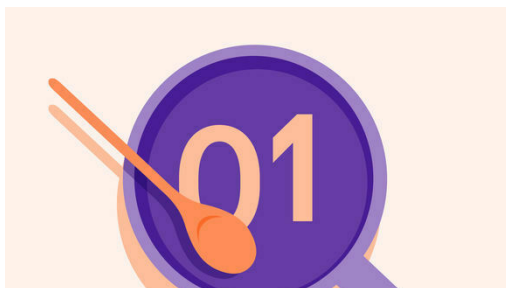
Als je niet zoveel honger hebt, kun je er ook voor kiezen maar de helft van de noedels te gebruiken.

ALLERGENEN

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

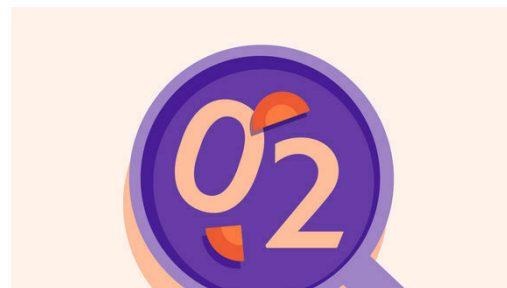
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



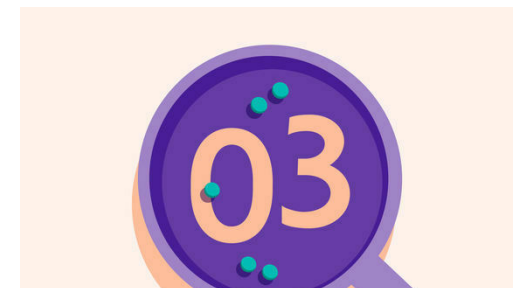
1. Ingrediënten voorbereiden

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



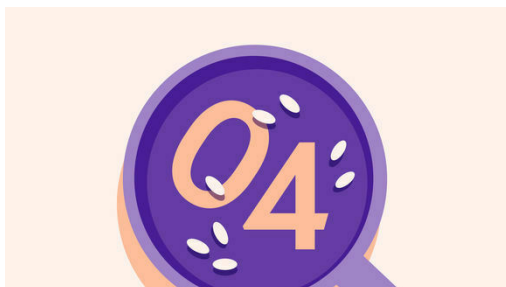
2. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** toe aan het kokende water en kook in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een zeef of vergiet af met koud water en laat ze uitlekken. De **rest van de noedels** zijn niet nodig voor dit gerecht.



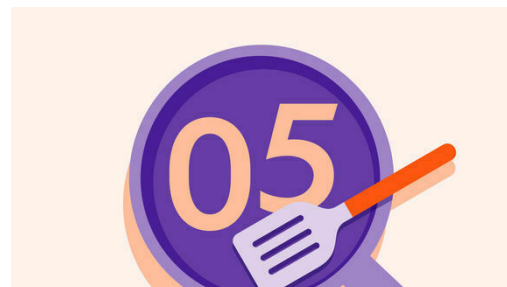
3. Groenten snijden

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



4. Groenten bakken

Verhit 2-3el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok. Voeg de **paprika, wortel en prei** toe en bak 4-5min op hoog vuur. Schep de **groenten** op een bord en zet 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 'm door de **noedels**. Voeg de **groenten, sojasaus** en knoflook 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! 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.