



## Noedelroerbak met sugar snaps

met kokosmelk en komkommersalade



20-30min



2 personen

Mmm, we hopen dat je net zo dol bent op udonnoedels als wij dat zijn. Deze dikke Japanse jongens worden gemaakt van tarwebloem, water en zout en zijn weer eens iets anders dan mie-noedels. Vandaag serveer je ze met krokant gebakken courgettereepjes en sugar snaps, in een kokos-gembersaus. En een verfrissende salade met komkommer en geroosterde sesamzaadjes.



## Wat je van ons krijgt

- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 10g witte sesam <sup>11</sup>
- 1 komkommer
- 300g udonnoedels <sup>1</sup>
- 250g sugar snaps
- 1 courgette
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje curry-madraskruiden <sup>10</sup>
- 1 pakje kokosmelk

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- suiker
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vijzel
- zeef of vergiet

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

### Kooktip

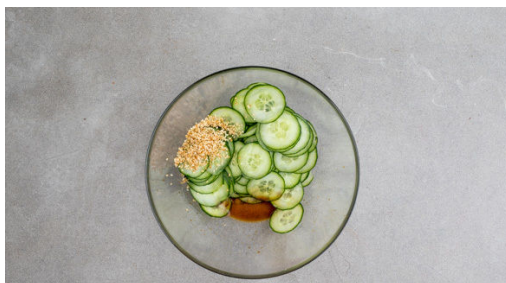
Als je geen vijzel hebt, kun je ook de hele sesamzaadjes gebruiken.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

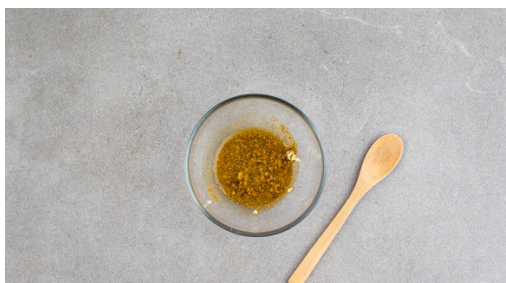
### Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 30.7g, koolhydraten 94.1g, eiwit 19.6g



### 1. Komkommersalade maken

Klop een **dressing** van **1tl sojasaus** met 1el azijn, 1/2tl suiker en een snuf zout. Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en stamp ze fijn met een vijzel. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng met de **dressing** en de **sesam**. Zet opzij en laat intrekken.



### 4. Saus voorbereiden

Schil de **gember** en hak fijn. Meng de **rest van de sojasaus** met ca. 4el water, de **helft van de curry-madraskruiden of meer** en roer met de **gember** tot een **sous**



### 2. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **sugar snaps** schuin in reepjes. Snijd de **courgettes** in staafjes.



### 5. Groenten bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **sugar snaps** en de **courgette** 3-4min. Breng op smaak met zout en peper.



### 3. Noedels koken

Voeg ca. **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



### 6. Roerbak afmaken

Blus de **groenten** af met de **sous** en de **kokosmelk** en laat 4-5min zachtjes koken. Schep in de laatste 1-2min de **noedels** erdoor en warm op. Voeg evt. een scheutje water toe om de **sous** te binden. Breng op smaak met zout en peper en serveer met de **komkommersalade**.