

DINNERLY



Krokante vis op noedels met wortel en groene paprika



20-30min



2 personen

Krokant gebakken vis is niet alleen heerlijk bij friet of op een broodje, hij smaakt ook geweldig op noedels. Die maken we vandaag met gember, oester- en sojasaus en we mengen er knapperige wortel en paprika door. Lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 2 kabeljauwburgers^{1,3,4,7}
- 1 stukje verse gember
- 50ml oestersaus^{1,6,14}
- 25ml sojasaus^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

KOOKTIP

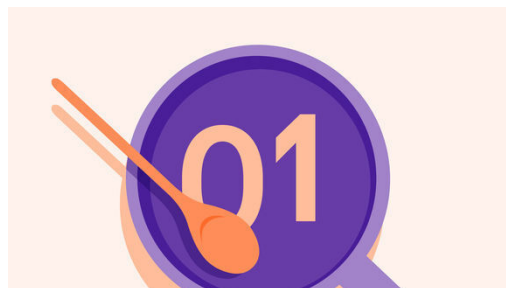
Met de zijkant van een theelepel kun je de schil van de gember er heel gemakkelijk afschrappen.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

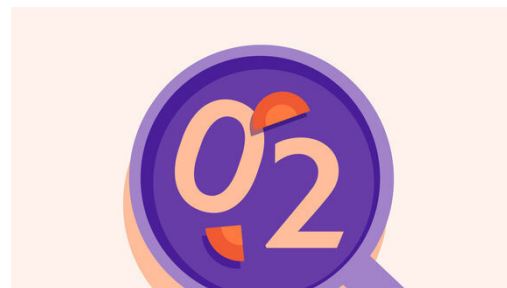
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 822kcal, vet 22.6g, koolhydraten 277.0g, eiwit 30.4g



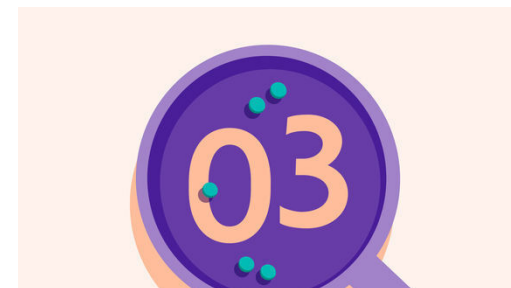
1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ e van de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan overdwars in plakken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in stukken van ca. 2cm. Kook $\frac{3}{4}$ van de **noedels** in 3-5min beetgaar.



2. Vis bakken

Schep een kopje **kookwater** uit de pan. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **visburgers** ca. 2min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon, we gebruiken 'm zo weer.



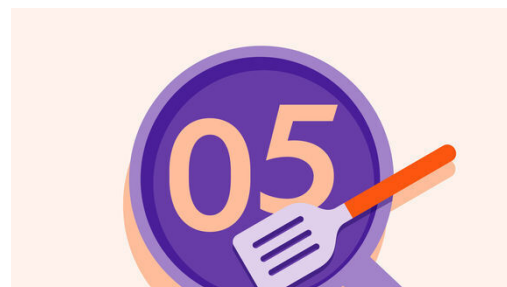
3. Saus maken

Verhit de gebruikte pan met 2tl plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **wortel** en de **paprika** 6-7min. Schil de **gember** en pel 1 teen knoflook en snij of rasp fijn. Meng de **oestersaus** met de **sojasaus**, de **gember**, de knoflook en 2el water en breng op smaak met suiker.



4. Noedels toevoegen

Blus de **groenten** met de **saus** en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Breng op smaak met zout. Schep dan de **noedels** erdoor en verwarm kort.



5. Afmaken en serveren

Snij de **visburgers** in repen van ca. 1cm breed en verdeel ze over de **noedels**. Druppel evt. **braadsap** over de borden en serveer.



6. Zuur accent

Om je saus een friszuur accent te geven kun je wat limoensap toevoegen. Of sprenkel het voor het serveren over de borden.