



Noedelroerbak met garnalen

met verse groentemix en koriander



ca. 25min



2 personen

Na een lange dag is er niks beter dan een snelle maar lekkere maaltijd klaar te maken, om daarna meteen te kunnen ontspannen. Deze noedelroerbak met geurige gember en knoflooksaus staat zo op tafel dankzij de verse voorgesneden groentemix met preiringen, wortel en koolreepjes die handig worden meegebakken met de garnalen. Sneller kan gewoon bijna niet!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 200g garnalen ²
- 500g verse nasigroenten
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 24.3g, koolhydraten 84.8g, eiwit 30.0g



1. Ui snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek). Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes.



2. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af en laat schrikken met koud water.



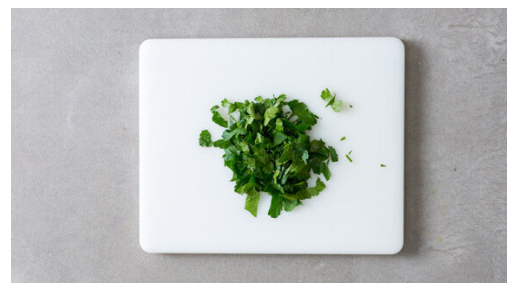
3. Saus pureren

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** grof. Doe de **gember** en **knoflook** met de **helft van de ui** en 2el olie in een hoge (maat)beker. Pureer tot een **gladde saus**. Eten er kleine kinderen mee? Gebruik dan evt. de **helft van de gember**. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep ze droog.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el olie en roerbak de **nasigroenten** en **garnalen** met de **rest van de ui** 2-3min, tot de **groenten** zachter beginnen te worden. Schenk de **sous** erbij en roerbak 2-3min. Voeg **2/3 van de sojasaus** toe, roer door en neem de pan van het vuur.



5. Koriander snijden

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



6. Noedels mengen

Meng de **noedels** met de **groenten**. Proef en breng de **noedels** op smaak met de **rest van de sojasaus** en peper. Verdeel de **noedels** over borden en bestrooi met de **koriander**.