



V3: snelle noedelroerbak met garnalen

en gemengde groenten



20-30min



2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groenten met garnalen, heerlijke noedels en sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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 656kcal, vet 10.3g, koolhydraten 107.9g, eiwit 32.8g



1. Garnalen voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Spoel de **garnalen** om met koud water in een zeef, laat uitlekken en dep droog.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af en spoel ze om met koud water.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **paprika, bosui, ui** en **gember** 5-7min.



5. Garnalen toevoegen

Kruid de **groenten** naar smaak met peper en zout en voeg de **knoflook, garnalen** en **sojasaus** toe aan de pan. Roer alles goed door en bak 1-2min mee tot de **garnalen** bijna gaar zijn.



6. Roerbak afmaken

Roer de **noedels** door de **roerbak** en warm kort op. Voeg een scheutje **kookwater** toe om de **sous** te binden en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **noedelroerbak** op en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.