



Supersnel V2: Udonnoedels met garnalen

met broccoli en pinda's



ca. 20min



2 personen

Noedels worden veel gegeten in onder andere China, Indonesië, Thailand en Vietnam. Wij snappen wel waarom, want ze zijn licht verteerbaar en ontzettend veelzijdig. Vandaag combineer je ze met een snelle roerbak vol groenten en sappige garnalen. Je brengt alles op smaak met sojasaus, citroengras-chilisaus en gember. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 grote broccoli
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 250g verse nasigroenten
- 100ml citroengras-chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 691kcal, vet 17.4g, koolhydraten 91.3g, eiwit 37.8g



1. Noedels koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **helft van de noedels**. Voeg de **helft van de noedels** toe en kook in ca. 4min beetgaar. Giet ze af en spoel om met koud water.



4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep ze droog. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **garnalen** 1-2min. De **garnalen** moeten nog niet helemaal gaar zijn. Kruid met een flinke snuf peper en zout en schep de **garnalen** op een bord. Veeg de pan schoon en zet 'm terug op hoog vuur met 1el plantaardige olie.



2. Gember raspen

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Groenten garen

Voeg de **broccoli** toe en roerbak 2-3min. Voeg de **nasigroenten** toe en roerbak nog ca. 2min. Voeg de **knoflook**, **gember naar smaak** en de **garnalen** toe met de **citroengras-chilisaus**, **sojasaus** en 75ml water. Laat 1-2min sudderen, tot de **garnalen** gaar zijn.



3. Broccoli snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de **stronk** evt. en snijd 'm in dunne plakjes.



6. Roerbak afmaken

Schep de **noedels** door de **roerbak** en warm ze kort op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **roerbak** bestrooid met de **pinda's**.