



<650kcal: Koreaanse garnalenroerbak
met udonnoedels



ca. 25min



2 personen

Zin in een reisje Zuid-Korea? Maak dan deze pittige noedelroerbak met garnalen. Je geeft hem een authentiek smaakje met Koreaanse chilipasta. Erbij verse udonnoedels, vissaus als stevige smaakmaker, natuurlijk een goeie hoeveelheid groente en de pokékruidenmix maakt het af. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 20ml vissaus ⁴
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 607kcal, vet 18.8g, koolhydraten 82.2g, eiwit 26.7g



1. Bosui snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** af in een zeef en dep ze droog. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **garnalen** in ca. 2min roze en gaar. Schep op een bord en bewaar de pan.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer af en toe zodat ze niet aan elkaar vast blijven plakken. Laat de **noedels** uitlekken in een zeef en spoel ze om met koud water.



5. Groente toevoegen

Verhit de gebruikte pan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **wortel** ca. 2min. Voeg de **knoflook** toe, bak ca. 1min en voeg dan **1/3 van de chilipasta** (of meer als je van pittig houdt) toe. Roer door en schenk de **sojasaus** en de **helft van de vissaus of meer** erbij. Voeg de **garnalen** en **komkommer** toe en bak het geheel nog ca. 1min.



3. Groente snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan schuin in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan ook schuin in dunne plakjes.



6. Noedels opwarmen

Voeg de **noedels** toe en verwarm nog 1-2min. Proef of je nog zout wil toevoegen en serveer de **roerbak** bestrooid met de **bosui** en de **poké-kruidenmix**.