



<650kcal: Garnalenroerbak met groente

met glasnoedels en citroengras-chilisaus



ca. 25min



2 personen

Aziatische gerechten zijn vaak een beetje pittig, maar deze variant met garnalen en glasnoedels is lekker kindvriendelijk. Hij bevat veel groenten en de combinatie van sojasaus, limoen en citroengras-chilisaus, zorgt voor een fijne zoetzure smaak. En je hoeft er nog geen halfuur voor in de keuken te staan.

Wat je van ons krijgt

- 1x garnalen (ontdood) ²
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 200g glasnoedels
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 1 komkommer
- 100ml citroengras-chilisaus
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- 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 619kcal, vet 9.9g, koolhydraten 113.8g, eiwit 18.1g



1. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** af in een zeef en laat uitlekken. Meng vervolgens met de **sojasaus**.



2. Ui snijden

Breng genoeg licht gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



3. Groente snijden

Verwijder de kern uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes.



4. Noedels garen

Neem de pan met kokend water van het vuur en voeg de **noedels** toe. Laat 3-5min garen, giet af in een zeef, spoel af met koud water en laat uitlekken.



5. Roerbakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **garnalen** 1-2min, voeg de **knoflook** toe en bak nog 30sec. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak het geheel ca. 3min. Voeg de **komkommer**, 100ml water en de **citroengras-chilisaus** toe, roer door en laat het geheel nog ca. 1min koken. Neem de pan van het vuur.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Schep de **noedels** door de **garnalen** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Schep op en bestrooi met de **koriander**.