



<650kcal V2: Glasnoedels met teriyakigarnalen

met rode kool en soja-gemberdressing



20-30min



2 personen

Neem je smaakpapillen mee op reis naar Thailand! Deze goedgevulde salade op basis van glasnoedels is in menig Thais huishouden vaste prik. Geen wonder, want hij wordt gemaakt van kraakverse ingrediënten en de bijbehorende saus staat garant voor flink wat smaak. De Thai noemen de salade yam wun sen en traditioneel wordt ie met vlees geserveerd. Maar ook met sappige garnalen, wortel en rode kool is het een hit!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 bosui
- 1 chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje sesam ¹¹
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 rode kool

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 611kcal, vet 25.4g, koolhydraten 68.7g, eiwit 23.3g



1. Garnalen voorbereiden

Schil en rasp de **gember** fijn en meng met de **teriyakisaus**. Spoel de **garnalen** af met koud water, laat uitlekken en dep ze droog. Meng de **garnalen** met de **gember-teriyakisaus**.



2. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp grof. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en hak fijn. Verwijder evt. de zaadjes als je niet van pittig houdt.



3. Noedels garen

Voeg de **glasnoedels** toe aan het kokende water, neem de kookpan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Giet af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken. Knip de **noedels** evt. in stukken met een schaar.



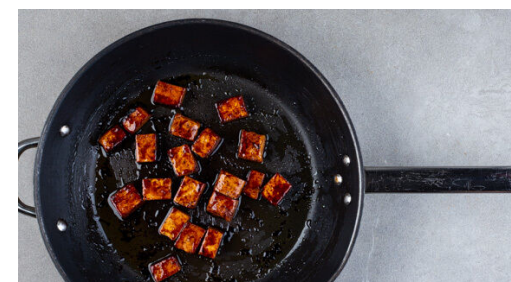
4. Dressing maken

Meng de **sojasaus** met de **sriracha**, de **sesam**, 1el plantaardige olie en 1el lichte azijn. Hak de **pinda's** fijn.



5. Salade maken

Snijd de **helft van de rode kool** in dunne reepjes, verwijder hierbij de harde stronk. Meng de **noedels** met de **rodekoolreepjes**, de **geraspde wortel**, de **bosuiringen**, de **pinda's**, de **helft van de koriander**, de **dressing** en **chilipeper naar smaak**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **garnalen met zo min mogelijk saus** 1-2min. Voeg dan de **overgebleven saus** toe, en bak de **garnalen** in nog ca. 1min gaar. Serveer de **glasnoedelsalade** met de **garnalen** en bestrooi met de **rest van de koriander**.