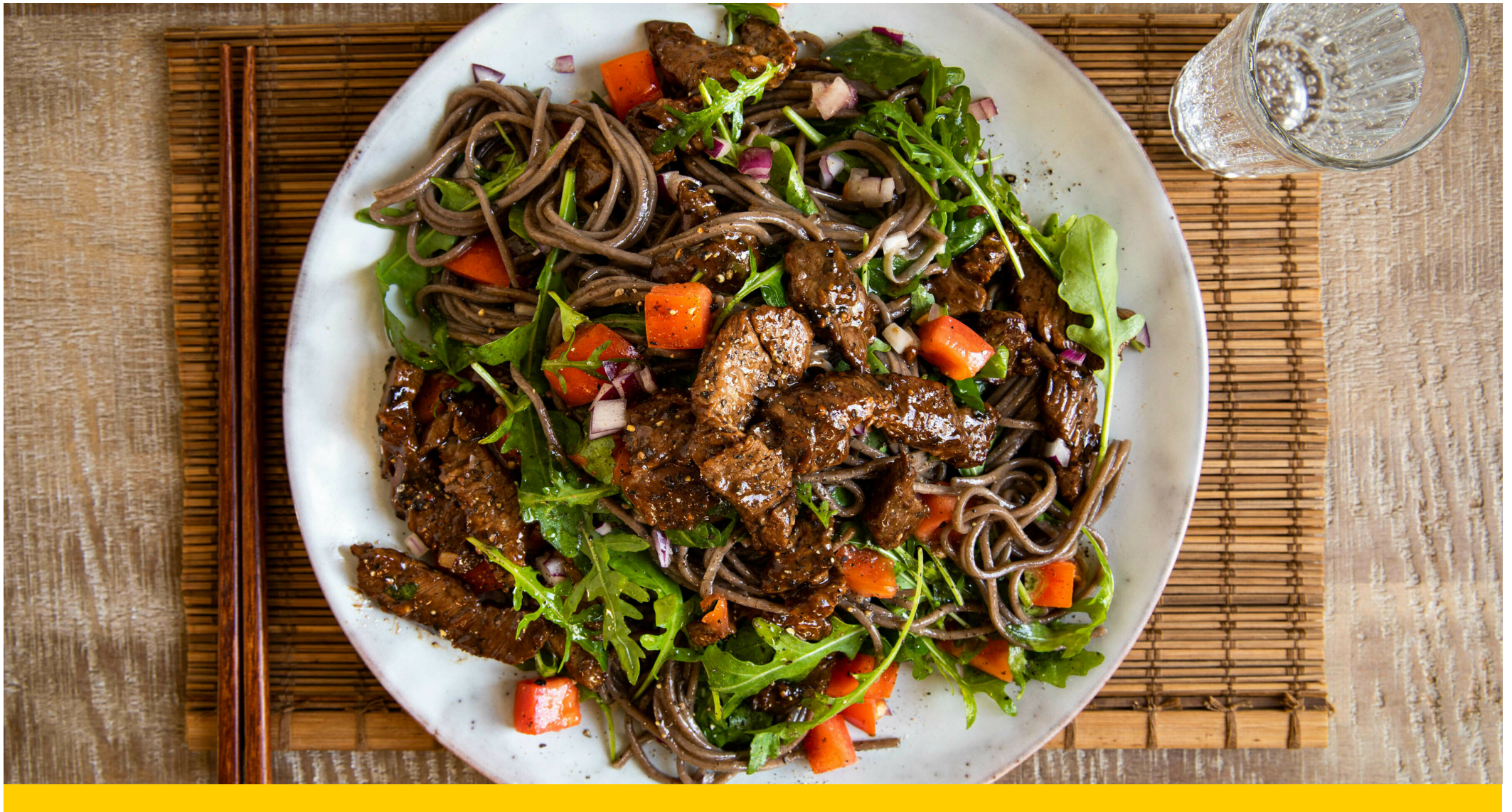




Supersnel <650kcal V3: Garnalenroerbak

op sobanoedelsalade met rucola



binnen 20min



2 personen

Met dit bijzondere recept tover je een supersnelle roerbak op tafel, waarbij we ons hebben laten inspireren door de Vietnamese keuken. Sappige garnalen geserveerd op een een salade met sobanoedels en rucola. Door wat slimme trucs van onze chef schud je dit snelle wokgerecht in nog geen 20 minuten uit je mouw. Aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1x garnalen (ontdooit) ²
- 300g sobanoedels ¹
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet

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

Kooktip

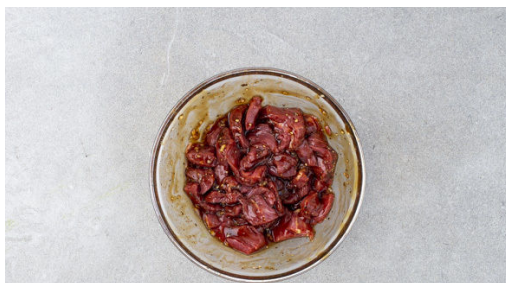
Als je de paprika liever niet rauw eet, kun je het ook met de garnalen meebakken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 11.6g, koolhydraten 97.3g, eiwit 30.6g



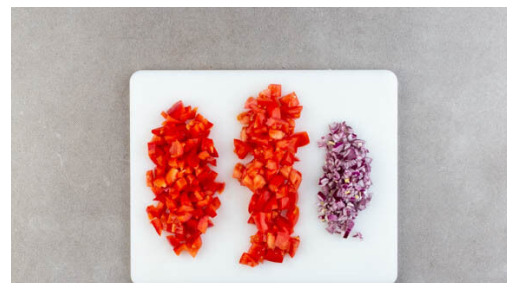
1. Saus voorbereiden

Pel de **knoflook** en hak fijn. Meng met de **helft van de teriyakisaus**, de **helft van de sojasaus** en een snuf peper. **Tip:** gebruik evt. **meer teriyaki- en sojasaus** naar smaak. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier.



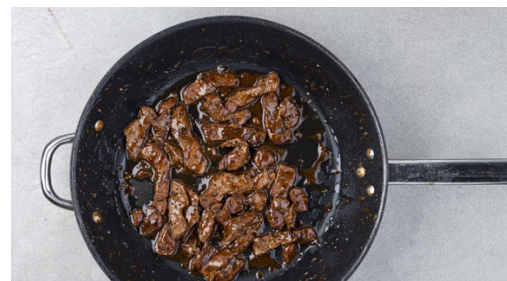
4. Noedels koken

Voeg **2/3 van de noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken.



2. Tomaten snijden

Breng ruim gezouten water voor **2/3 van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ook in kleine blokjes. Pel de **ui** en snipper fijn.



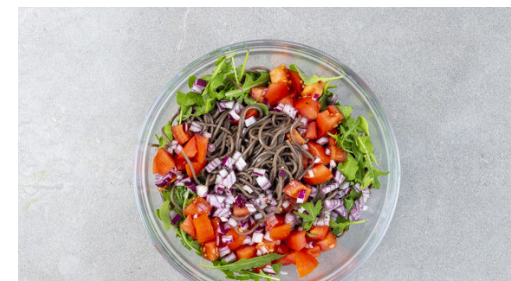
5. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **garnalen** in 2-3min rondom stevig aan. Blus af met de **marinade** en roerbak nog ca. 1min, tot de garnalen gaar zijn.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **sesamolie**, 2tl plantaardige olie, 2tl azijn en een snuf peper en zout.



6. Salade afmaken

Meng de **noedels** met de **paprika, tomaat, ui, rucola** en **dressing**. Verdeel de **noedelsalade** over kommen of diepe borden en serveer de **garnalen** er bovenop.