

DINNERLY



Gemarineerde witvis op yaki udon met kleurrijke groentemix



ca. 20min



2 personen

"Yaki udon" is een Japans gerecht dat bestaat uit gebakken udonnoedels geserveerd met sojasaus, vlees en groente. Wij gebruiken vandaag gemarineerde koolvis, en dat is zo mogelijk nog lekkerder! De mooie dikke noedels en de groentemix breng je verder op smaak met sojasaus en ketjap en je bestrooit het geheel met een fijne kruidenmix met sesam erin. Zo veel smaak en ook nog eens snel klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g verse udonnoedels ²
- 500g verse nasigroente
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 50ml ketjap manis ⁴
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis ¹
- 1 zakje poké-kruidenmix ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

KOOKTIP

Wil je extra tijd besparen? Kook het water voor de noedels dan in de waterkoker.

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 737kcal, vet 29.9g, koolhydraten 94.8g, eiwit 22.8g



1. Groentemix bakken

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan of wok met 1½el plantaardige olie. Voeg de **groentemix** toe met ½tl zout en roerbak de **groente** 4-6min op medium tot hoog vuur.



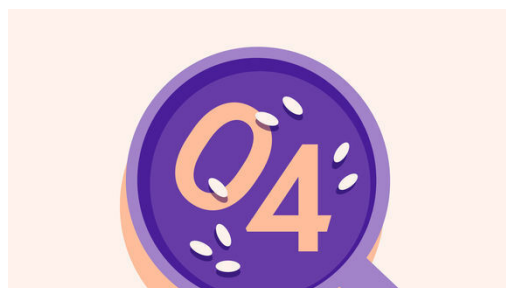
2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. Roer af en toe door om ze van elkaar te halen. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat even uitlekken. Doe ze dan terug in de pan, roer de **sojasaus** en de **ketjap** erdoor.



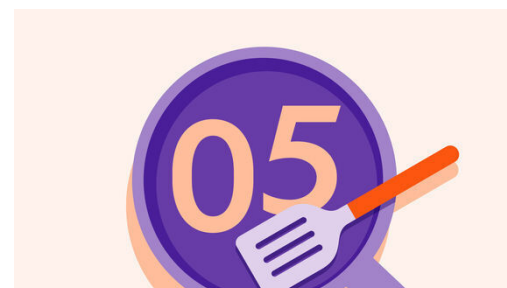
3. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el plantaardige olie. Voeg de **vis** toe en bak ca. 5min. Wentel de **vis** af en toe maar roer niet te veel om. Schep na 5min voorzichtig de **helft van de kruidenmix** erdoor en bak nog ca. 2min. Schep de **vis** dan uit de pan en zet afgedekt opzij.



4. Noedels en groente mengen

Roer 1el witte azijn door de **groentemix**. Voeg dan de **noedels** toe aan de **groente** en meng goed.



5. Afmaken en serveren

Schep de **noedels** en **groente** op diepe borden of kommen, verdeel de **vis** erover en bestrooi met de **rest van de kruidenmix**.



6. Mild of scherp?

Yaki-noedels zijn doorgaans aardig mild, maar je kunt natuurlijk zelf wat extra pit aan dit gerecht toevoegen. Bak wat gedroogde chilivlokken of fijngesneden rode peper met de groente mee en maak het zo scherp als je zelf lekker vindt!