



Snelle roerbak met garnalen

met volkoren noedels en gemengde groente



20-30min



2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groente met sappige garnalen, heerlijke volkoren noedels en sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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 (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 10.6g, koolhydraten 110.9g, eiwit 34.3g



1. Garnalen voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **garnalen** af met koud water in een zeef, laat uitlekken en dep ze goed droog.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Spoel de **noedels** in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



3. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **paprika**, **bosui**, **ui** en **gember** 5-7min.



5. Garnalen toevoegen

Kruid de **groente** naar wens met peper en zout en voeg dan de **knoflook**, de **garnalen** en de **sojasaus** toe en roerbak 1-2min mee, tot de **garnalen** bijna gaar zijn.



6. Noedels mengen

Voeg de **noedels** toe aan de **groente** en **garnalen** en meng goed. Voeg evt. een beetje **kookwater** toe om de **sau** te binden. Verwarm de **roerbak** kort, proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **noedelroerbak** over borden en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.