



Koreaanse japchae met garnalen

en gewokte champignons met volkoren noedels



20-30min



2 personen

De naam "japchae" betekent letterlijk "groentemengsel." De eerste versie van dit gerecht werd ooit zonder vlees, vis of noedels aan de Koreaanse koning gepresenteerd. Hij was zo onder de indruk dat de bedenker per direct promotie kreeg. Sindsdien is geen enkel Koreaans feestje compleet zonder een bord japchae. Wij hebben dit klassieke gerecht vrij geïnterpreteerd en champignons en garnalen toegevoegd.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ²
- 1 paprika
- 250g champignons
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x ASC-garnalen, ontdooid ¹
- 50ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 zakje sesamololie ³
- 1 zakje poké-kruidenmix ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- suiker
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- zeef en vergiet

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

Allergenen

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

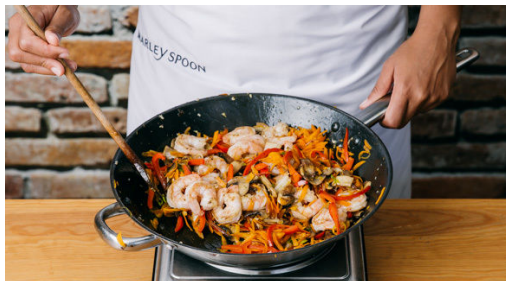
Voedingswaarde per portie

calorieën 813kcal, vet 15.2g, koolhydraten 122.0g, eiwit 38.4g



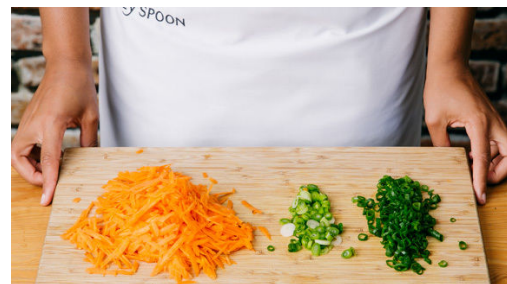
1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schrob evt. de **champignons** en snijd ze in plakjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in reepjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **paprika, champignons, ui, knoflook, wortel** en **witte bosui** toe en roerbak 5-6min. Voeg de **garnalen** toe en bak nog 2-3min, tot ze roze en gaar zijn. Meng in een kleine kom 1el (rijstwijn)azijn met ½el suiker.



2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen.



5. Japchae maken

Meng de suikerazijn met de **sojasaus** en evt. 1tl honing of suiker. Voor **warmer japchae**: voeg de **noedels** en **saus** toe aan de pan en bak 1-2min mee. Voor **koude japchae**: neem de pan van het vuur en schep de **noedels** en **saus** erdoor. Laat even afkoelen.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef en dep ze goed droog met keukenpapier. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **japchae** over kommen en bedruip met de **sesamololie**. Bestrooi met de **groene bosuiringen** en de **kruidenmix**.