

DINNERLY



Oost-Aziatisch groentepannetje met vis met cashewnoten en glasnoedels



ca. 30min



2 personen

Je raadt het al: de culinaire reis van vandaag heeft een Oost-Aziatisch tintje. Lekkere glasnoedels worden fijn bedekt met malse witvis en knapperige groente, alles badend in een fijne gembersaus. Strooi er cashewnoten overheen voor een knapperig extraatje en je hebt een ongecompliceerd meesterwerk dat je niet kan weerstaan. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 bosui
- 100ml gemberwoksau ^{2,4,5,6}
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis ¹
- 25g gezouten cashewnoten ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el bloem ²
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

ALLERGENEN

Vis (1), Glutens (2), Pinda's (3), Sesamzaad (4), Soja (5), Zwaveldioxide en Sulfiten (6), Noten (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 585kcal, vet 21.8g, koolhydraten 78.2g, eiwit 16.4g



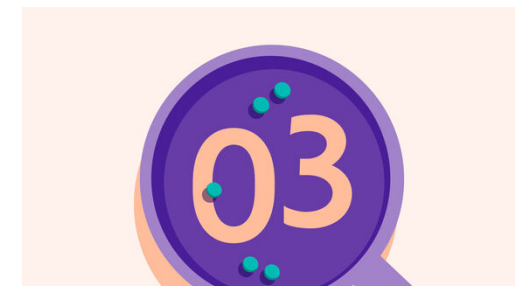
1. Noedels koken

Kook voldoende water voor de **noedels** in een kleine kookpan (of waterkoker). Doe de **droge noedels** in een pan of kom, giet heet water erbij tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel de **noedels** dan met koud water af in een zeef en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



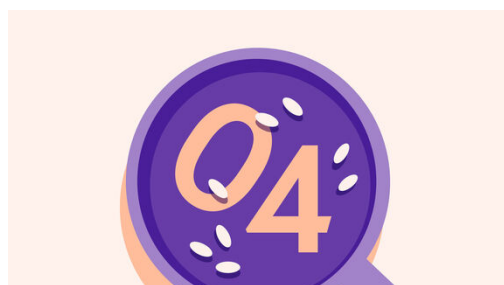
2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne, schuine plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlies** in dunne reepjes. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



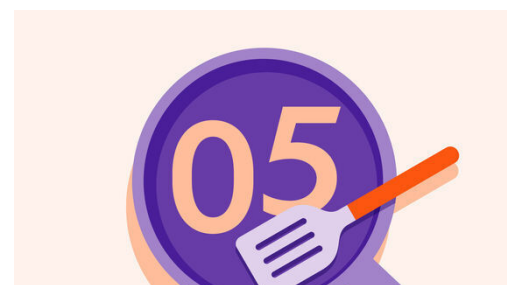
3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Voeg de **wortel**, **paprika** en **witte bosui** toe en bak 5-6min, tot de **wortel** zacht wordt. Voeg de knoflook toe en bak 1min mee.



4. Saus toevoegen

Roer de **sau**s, 2tl lichte azijn, 1el water en een flinke snuf zout door de **groente** en breng even aan de kook. Schep dan de **noedels** erdoor en houd de pan op laag vuur warm.



5. Vis bakken & serveren

Wentel de **vis** door 2el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **vis** in 3-4min rondom goudbruin. Hak de **cashews** grof. Verdeel de **noedels en groente** over kommen of diepe borden en verdeel de **vis** erover. Bestrooi met de **cashews** en de **groene bosui** en serveer.



6. Lekker scherp

Dit gerecht zit vol heerlijke, milde smaken. Als je zelf meer van pittig houdt, kun je wat verse rode peper over de borden strooien of een beetje gedroogde chili met de groente meebakken.