



Toast met tijgergarnalen

en snelle Chinese groente-noedelroerbak



ca. 25min



2 personen

Wist je dat deze garnalentoast al zeker honderd jaar lang hongerige monden voedt? Je leest het goed: dit is geen moderne fusion-fantasie, maar een traditioneel gerecht uit de Chinese Guangzhou-provincie. Daar had iemand ooit het briljante idee om stevig gekruide garnalen en ei bij elkaar op een boterig sneetje brood te gooien. Je hoort ons er in ieder geval niet over klagen!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 prei
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x sneetjes witbrood ¹
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 100g noedels
- 1 paksoi
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- 1 ei ³
- bloem ¹

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 701kcal, vet 23.7g, koolhydraten 86.0g, eiwit 32.2g



1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 200°C met de grill aan. Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



2. Prei bakken

Snijd de **prei** in dunne ringetjes. Verhit 1 el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **prei**, **gember** en de **helft van de knoflook** met 1/8tl zout toe. Bak 3min tot de **prei** iets zachter is. Voeg 1/2el bloem en de **sojasaus** toe en roerbak 2min. Schep de **groenten** in een grote kom. Maak de pan nog niet schoon!



3. Toast maken

Snijd **4 sneetjes brood** diagonaal doormidden en bak ze 2min op een bakplaat met bakpapier. Hak de **garnalen** grof en voeg ze met een losgeklopt ei aan de kom met **groenten** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en evt. zout. Bewaar de **rest van het brood** voor het ontbijt, bijv. om te toosten of er wentelteefjes van te maken.



4. Garnalentoast afbakken

Haal na 2min de bakplaat uit de oven. Keer de **toasts** om en beleg ze met het **garnalensmengsel**. Zet terug in de oven en bak nog 6-9min tot de **garnalen** gaar zijn en de **groenten** goudbruin. Bestrooi in de laatste min met de **sesam**.



5. Noedels wellen

Voeg de **noedels** aan de pan toe zodra het water kookt. Roer door en neem de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-4min wellen tot ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef, spoel de **noedels** om met koud water en laat ze uitlekken.



6. Noedels roerbakken

Snijd de **paksoi** in smalle reepjes. Verhit 1 el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **paksoi** met de **rest van de knoflook** en een snuf zout 2min en voeg dan de **hoisin** toe. Roerbak 4min en roer dan de **noedels** erdoor. Verwarm ze in 1min en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **garnalentoast** met de **roerbak**.