



Garnalenroerbak met zoete chilisaus

met glasnoedels en koriander



ca. 25min



2 personen

Aziatische gerechten zijn vaak een beetje pittig, maar deze variant met garnalen en glasnoedels is lekker kindvriendelijk. Hij bevat veel groenten en de combinatie van sojasaus, limoen en zoete chilisaus, zorgt voor een fijne zoetzure smaak. En je hoeft er nog geen halfuur voor in de keuken te staan.

Wat je van ons krijgt

- 200g glasnoedels
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1x tijgergarnalen ²
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- citroenpers
- 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 (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 10.8g, koolhydraten 118.8g, eiwit 17.2g



1. Ui snijden

Breng genoeg licht gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en snijd de **ui** in reepjes en de **knoflook** in plakjes.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **helft van de komkommer** (of meer bij grote trek) in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes.



3. Noedels garen

Neem de pan met kokend water van het vuur en voeg de **noedels** toe. Laat 3-5min garen, giet af en spoel om met koud water.



4. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** af en dep ze droog. Pers de **limoen** uit en meng het **limoensap**, de **sojasaus** en een snuf zout met de **garnalen**.



5. Roerbakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1-2el olie. Bak de **garnalen** 1-2min, voeg de **knoflook** toe en bak nog 30sec. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak het geheel ca. 3min. Voeg de **komkommer**, 100ml water en de **chilisaus** toe, roer door en laat het geheel nog ca. 1min koken. Neem de pan van het vuur.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Schep de **noedels** door de **garnalen** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep op en bestrooi met de **koriander**.