

DINNERLY



Teriyakinoedels met spekjes met snijbonen en witte kool



ca. 25min



2 personen

Gebakken noedels is een makkelijk en snel gerecht dat heerlijk veelzijdig is. Wij maken vandaag een versie in teriyakisaus met krokante spekjes, witte kool en snijbonen. We bakken de groenten kort in een hete pan of wok om ze lekker knapperig te houden en we maken het af met aromatische sesamolie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1x snijbonen
- 1 ui
- 1x spekreepjes
- 200g wittekoolreepjes
- 50ml teriyakisaus^{1,6}
- 1 zakje sesamolie¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 769kcal, vet 21.9g, koolhydraten 118.8g, eiwit 25.1g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** en **bonen** aan de kook in een grote kookpan. Verwijder de uiteinden van de **bonen** en snij ze overdwars doormidden. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn.



2. Groenten en spek bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **spekjes** en **ui** 3-5min, tot de **spekjes** krokant zijn en de **ui** zacht is. Voeg dan de **witte kool** toe en bak nog 2-4min, tot de **kool** zacht begint te worden.



3. Noedels en bonen koken

Voeg de **helft van de noedels** en de **bonen** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Trek de **noedels** tijdens het koken met een vork of tang uit elkaar. Spoel ze dan in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Noedelpannetje afmaken

Voeg de **noedels** en **bonen** met de knoflook, 1/2tl zout en een flinke snuf peper toe aan de pan en bak nog 2-4min, tot ze bruin worden. Giet de **teriyakisaus**, 1el azijn en 1el ketchup erbij en schep 2-3min door, tot de **noedels** met **sous** bedekt zijn.



5. Serveren

Schep de **teriyakinoedels** op borden, druppel de **sesamolie** erover en serveer.



6. Hoe meer hoe beter

Als er vanavond meer dan 2 personen aan tafel zitten, kun je dit gerecht heel eenvoudig aanpassen. Maak er bijvoorbeeld een paar spiegeleieren bij, of voeg wat erwten, paprika of andere groenten toe.