

DINNERLY



V1: Oost-Aziatisch gehaktpannetje met noedels en verse groenten



ca. 30min



2 personen

Het is verleidelijk om 's avonds iets te laten bezorgen of een diepvriespizza te pakken. Maar dat valt níét onder radical self-care! Dinnerly laat zien dat goed voor jezelf zorgen echt niet veel tijd en moeite hoeft te kosten. Dit roerbakgerecht met glasnoedels, gehakt en groenten is lekker en gezond, én je hebt het zo klaar. Win-win-win.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 200g rundergehakt
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 645kcal, vet 34.7g, koolhydraten 57.2g, eiwit 23.3g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snij de **komkommer** in de lengte in vieren, verwijder met een theelepel de zachte zaadlijsten en snij de **komkommer** in dunne plakjes. Pel en hak 2 tenen knoflook fijn.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal de pan direct van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze in een zeef af met koud water, laat ze kort uitlekken en zet ze afgedekt in de pan opzij. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1tl plantaardige olie. Fruit de knoflook ca. 30sec, voeg het **gehakt** toe en rul 3-4min tot het **gehakt** goudbruin is.



4. Saus maken

Roer de **sojasaus** en de **helft van de chilipasta** door het **gehakt** en laat het geheel 3-4min sudderen. Proef en breng op smaak met (versgemalen) peper en meer **chilipasta**.



5. Afmaken en serveren

Meng 2el plantaardige olie en 3-4el witte (rijst)azijn met een snuf peper en zout. Doe de **wortel** en **komkommer** bij de **noedels** en roer het azijn-olie-mengsel erdoor. Breng op smaak met wat peper en zout. Verdeel de **noedel-groentensalade** en het **gehakt** over de borden.



6. Variëren kun je leren

Er zijn allerlei manieren om van dit recept je eigen ding te maken. Een paar druppels sesamololie? Een handje geroosterde pinda's? Wat fijngesneden koriander? Yes, het kan allemaal – afzonderlijk, maar ook samen!