



Supersnel V2: bio-gehaktballetjes

met noedelsalade en sesamdressing



ca. 20min



2 personen

Voor dit bordje Japanse heerlijkheden stop je zowel smaak aan de binnen- en buitenkant van de gehaktballetjes. Je gebruikt geraspte gember en knoflook om het biologische rundergehakt op smaak te brengen en omhult de gehaktballetjes vervolgens met een aromatische teriyakisaus. Erbij eet je een zoetzure noedelsalade met witte kool en wortel.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 wortel
- 250g biologisch rundergehakt
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 200g wittekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

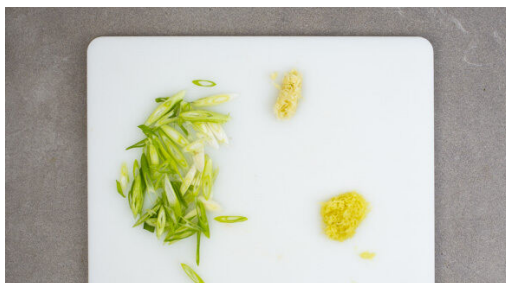
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 36.6g, koolhydraten 77.7g, eiwit 37.0g



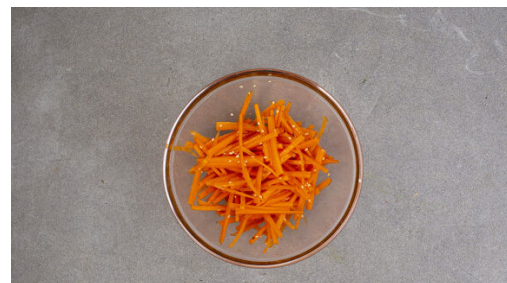
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil en rasp de **helft van de gember** (of meer als je van gember houdt) fijn. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



4. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Braad de **balletjes** in 5-8min rondom goudbruin en bijna gaar. Voeg de **teriyakisaus** toe en schep om tot alle **balletjes** omhuld zijn met een laagje **sous**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en houd warm tot het serveren.



2. Wortel marineren

Maak een **marinade** van de **helft van de sesamolie**, **1tl sesam**, 1el (rijstwijn)azijn, 2 snufjes suiker en een flinke snuf zout en peper. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof (of snijd 'm in hele dunne staafjes als je tijd hebt). Meng de **wortel** met de **sesammarinade**.



5. Noedels en kool garen

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) en de **helft van de koolreepjes** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af en spoel om met koud water.



3. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, **gember** en de **rest van de sesam**. Kneed goed en draai er **balletjes** ter grootte van walnoten van.



6. Sesamdressing maken

Meng de **bosui** met de **rest van de sesamolie**, 2tl (rijstwijn)azijn en een snuf zout en peper. Schep de **noedels en kool** om met de **dressing**. Schep in diepe borden en verdeel de **gehaktballetjes** en **wortelsalade** erover.