

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. We maken vandaag een versie in teriyakisaus met krokante spekjes, witte kool en snijbonen. We bakken de groente kort in een hete pan of wok om ze lekker knapperig te houden en maken het af met aromatische sesamolie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 100g sperziebonen
- 1 ui
- 1 pakje spekblokjes
- 200g wittekoolreepjes
- 50ml teriyakisaus^{1,3}
- 1 zakje sesamolie²

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), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 700kcal, vet 26.3g, koolhydraten 94.2g, eiwit 21.9g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** en **bonen** aan de kook in een grote kookpan. Top en halveer de **bonen**. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn.



2. Groente en spek bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. 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 **bonen** toe aan het kokende water en kook ze 7min, voeg dan $\frac{3}{4}$ van de **noedels** toe en kook alles in 3-5min beetgaar. Trek de **noedels** tijdens het koken met een vork of tang uit elkaar. Spoel de **bonen** en **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Noedelpannetje afmaken

Voeg de **noedels** en **bonen** met de knoflook, $\frac{1}{2}$ tl zout en een flinke snuf peper toe aan de koekenpan en bak nog 2-4min, tot alles licht bruin kleurt. 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 groente toe.