

DINNERLY



Express+ Gehaktbowl met glasnoedels met groente en koriander



binnen 20min



2 personen

Zin in een streetfood-specialiteit uit Zuidoost-Azië? Dan hoef je geen last-minute vlucht te boeken, want wij brengen de lekkernijen gewoon naar je toe. Deze bowl met mals rundergehakt, kleurrijke groente en kruidige soja-sesamdressing serveer je supersnel op glasnoedels en garneer je met verse koriander. Lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
 - 250g rundergehakt
 - 250g verse nasigroente
 - 25g gezouten pinda's⁵
 - 10g verse koriander
 - 1 tomaat
 - 1 zakje soja-sesamdressing
- 1,6,11

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote koekenpan of wok
- zeef

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

KOOKTIP

In plaats van pinda's kleinsnijden, kun je ook een gaatje in het zakje maken, er een theedoek omheen wikkelen en de pinda's vervolgens met een zware pan pletten.

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 726kcal, vet 40.1g, koolhydraten 62.3g, eiwit 29.1g



1. Noedels koken

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet heet water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze dan in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



2. Gehakt bakken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** met ½tl zout en een snuf peper in 3-4min rul.



3. Groente bakken

Voeg de **groentemix** en de knoflook toe aan de pan met **gehakt** en bak alles nog 3-4min, tot de **groente** zacht wordt. Voeg evt. meer olie toe, zodat de **groente** niet blijft plakken. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Ingrediënten snijden

Hak de **pinda's** grof. Snij de **koriander incl. steeltjes** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in kleine blokjes.



5. Afmaken en serveren

Meng de **noedels** en de **tomaat** met de **soja-sesamdressing**, 1tl azijn en een snuf zout en suiker. Schep de **noedels**, het **gehakt** en de **groente** op borden en garneer met de **koriander** en de **pinda's**.



6. Warm of koud

Dit gerecht is zowel warm als koud lekker. Het is dus perfect als lunch op kantoor of voor bij een picknick!