



Varkensgehaktballetjes met teriyakisaus

op volkoren noedels met wortel en paksoi



30-40min



2 personen

In de Oost-Aziatische keuken wordt - net als hier - veel met gehakt gekookt. Maar waar wij het liefst rundergehakt of half-om-half gebruiken, kookt men in Oost-Aziatische landen doorgaans graag met varkensgehakt. Daar draaien we dit keer smeùige balletjes van, die we op smaak brengen met teriyaki. Erbij een smakelijke noedelroerbak met lekker veel groenten.

Wat je van ons krijgt

- 50g biologisch paneermeel ¹
- 1 paksoi
- 2 gele wortels
- 1 bosui
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250 biologische volkoren mie ¹
- 250g varkensgehakt
- 50ml teriyakisaus ^{1,2}
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

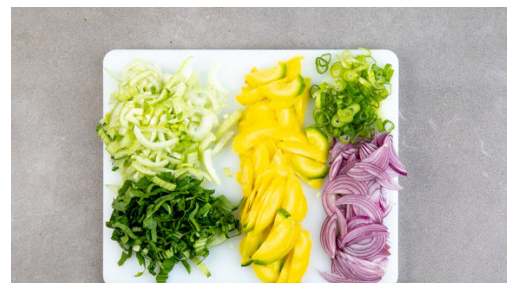
Voedingswaarde per portie

calorieën 1070kcal, vet 31.4g, koolhydraten 142.9g, eiwit 47.0g



1. Paneermeel weken

Meng de **helft van het paneermeel** met 2el water en zet opzij om te weken.



2. Groenten snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **paksoi** apart van elkaar in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne, schuine plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



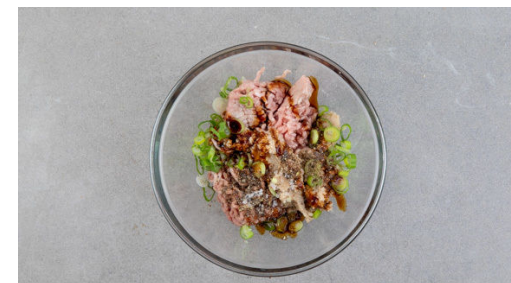
4. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



5. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Braad de **gehaktballetjes** in ca. 5min rondom gaar. Schep op een bord en zet de pan terug op het vuur.



3. Gehaktballen draaien

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Meng het **gehakt** met het **paneermeel**, de **helft van de bosui**, de **helft van de teriyakisaus** en een snuf peper en zout. Kneed goed door en draai er met vochtige handen **10-12 gehaktballetjes** van.



6. Afmaken & serveren

Voeg 1el olie toe en bak de **wortel**, **ui** en **knoflook** 1-2min. Bak de **witte paksoi** 2min mee. Voeg de **rest van de teriyakisaus**, de **zoete chilisaus** en 125ml water toe en laat sudderen tot de **groenten** gaar zijn. Kruid met peper en zout, voeg de **groene paksoi** en de **noedels** toe en meng goed. Serveer de **noedels** met de **gehaktballen** en met de **rest van de bosui**.