



Biologische gehaktballetjes in teriyakisaus

op noedelsalade met sesamdressing



ca. 20min



2 personen

Voor dit bordje Japanse heerlijkheden stop je smaak aan de binnen- én 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

- 225g udonnoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 2 zakjes sesamolie ²
- 1 zakje sesam ²
- 1 wortel
- 250g biologisch rundergehakt
- 50ml teriyakisaus ^{1,3}
- 200g wittekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

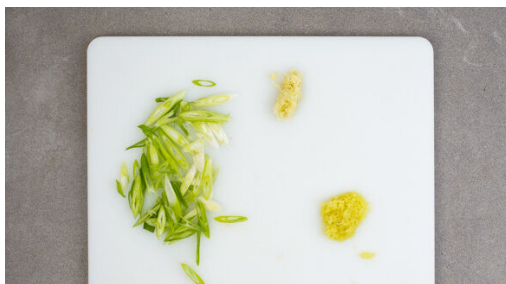
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 953kcal, vet 37.6g, koolhydraten 107.8g, eiwit 41.0g



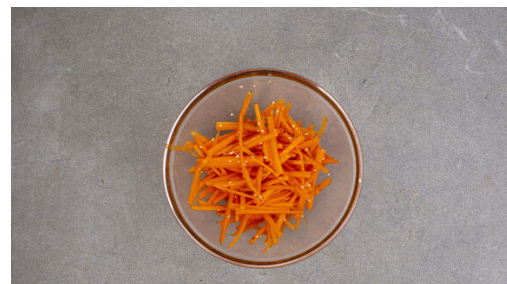
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Schil de **helft van de gember** (of meer als je van gember houdt) en rasp fijn. Snijd de **bosui** schuin in dunne 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 peper en zout wil toevoegen en houd warm tot het serveren.



2. Wortel marineren

Maak een **marinade** van de **helft van de sesamolie**, **1tl sesam**, 1el lichte azijn, en een flinke snuf suiker, 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 **marinade**.



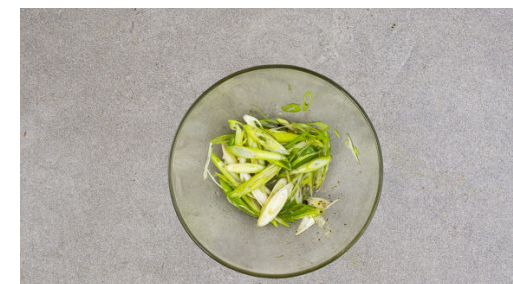
5. Noedels en kool garen

Voeg de **noedels** en de **helft van de koolreepjes** toe aan het kokende water en kook ze in 4-6min 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 lichte azijn en een snuf peper en zout. Schep de **noedels** en **kool** om met de **dressing** en verdeel over diepe borden. Top met de **gehaktballetjes** en geef de **wortelsalade** erbij.