



Aziatische noedelroerbak

met varkensgehakt en zwarte sesam



ca. 20min



2 personen

In tegenstelling tot wat je misschien denkt, is zwarte sesam niet de verbrande versie van witte sesam, maar een sesamsoort. Er bestaan wereldwijd maar liefst zo'n 10.000 sesamvarianten, in kleur variërend van wit, (goud)bruin tot zwart. Vanavond strooi je het zwarte zaadje over een heerlijk bordje noedels met peultjes en knapperig gebakken varkensgehakt. Wat een smaak!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1x peultjes
- 1 wortel
- 1x varkensgehakt
- 5g Chinese 5-kruidenmix
- 10g verse koriander
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- vergiet
- fijne keukenrasp
- wok of grote koekenpan

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 709kcal, vet 33.8g, koolhydraten 79.4g, eiwit 38.1g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt (of voeg meer **noedels** toe bij grotere trek) en kook ze in 3-5min op middellaag vuur beetgaar. Giet de **noedels** af en laat in een vergiet uitstomen.



4. Groenten koken

Snijd de **peultjes** schuin doormidden. Schil de **wortel**, snijd hem in lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Voeg de **wortel** toe zodra het water kookt. Voeg na 3min de **peultjes** toe en kook de **groenten** in nog eens 2-3min beetgaar. Giet af.



2. Smaakmakers snijden

Breng opnieuw licht gezouten water in de gebruikte kookpan aan de kook voor stap 4. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Vlees bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan en bak het **varkensgehakt** met een snuffje zout 4-5min tot het krokant begint te worden. Voeg de **ui**, **knoflook** en de **helft van de Chinese kruiden** toe. Roerbak 1-2min en breng het **gehakt** op smaak met **1tl limoenrasp**, **1-2el limoensap** en een snuf peper en zout.



3. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Roerbak afmaken

Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof. Voeg de **gekookte groenten**, **noedels**, meer **limoensap** en **sojasaus** naar wens aan de gehaktpan toe en roer goed door. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **koriander** en **sesam**.