



Aziatische gehaktballetjes van varkensvlees

met Teriyaki-groenten en noedels



30-40min



2 personen

In Azië zijn ze - net als wij - dol op gehakt. Maar waar wij het liefst rundergehakt of half-om-half gebruiken, kookt men in Azië graag met varkensgehakt. Daar draaien we dit keer smeüige balletjes van, die we op smaak brengen met teriyaki. Erbij een smakelijke noedelroerbak met lekker veel groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 gele wortel
- 1 paksoi
- 1 bosui
- 1x varkensgehakt
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 250g noedels ¹
- 2 zakjes zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

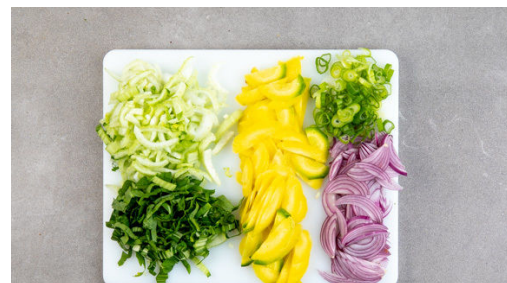
Voedingswaarde per portie

calorieën 945kcal, vet 40.2g, koolhydraten 108.8g, eiwit 36.9g



1. Broodkruim weken

Week het **paneermeel** in 2el warm water.



2. Groenten snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Snijd het **wit** en **groen van de paksoi** gescheiden van elkaar in smalle reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



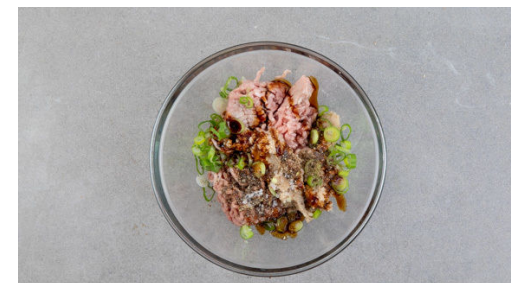
4. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 4-5min beetgaar. Gebruik **meer noedels** bij grote trek. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



5. Gehaktballetjes bakken

Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in ca. 5min rondom goudbruin en gaar. Schep ze op een bord en zet opzij.



3. Gehaktballen kneden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Meng het **gehakt** met het **paneermeel**, de **helft van de bosui**, de **helft van de teriyakisaus** en peper en zout naar wens. Kneed er **10-12 gehaktballetjes** van.



6. Groenten wokken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 2-3el olie en bak de **wortel**, **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg het **wit van de paksoi** toe en bak ca. 2min mee. Blus af met de **rest van de teriyakisaus**, de **zoete chilisaus** en 100ml water. Stoof de **groenten** tot ze beetgaar zijn en schep er dan de **paksoibladeren** en **noedels** door. Serveer met **gehaktballetjes** en **bosui**.