



Snelle Aziatische wok

met gehakt, sperziebonen en noedels



20-30min



2 personen

In warme landen wordt vaak pittig gegeten en daar is een goede reden voor. Van pittig eten koel je namelijk af. Je gaat ervan zweten en dat laagje zweet op je huid zorgt weer voor wat broodnodige verkoeling. Daarnaast verlaagt pittig eten je bloeddruk en kan het de aanmaak van gelukshormonen bevorderen. Deze Aziatische wok is ook nog eens snel klaar, dus eigenlijk is dit de perfecte maaltijd voor een warme zomerdag.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1x sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 vers chilipepertje
- 250g noedels ¹
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- zeef
- grote koekenpan
- fijne keukenrasp
- dunschiller

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.

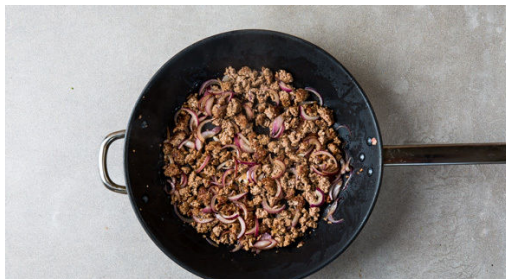
Voedingswaarde per portie

calorieën 904kcal, vet 36.5g, koolhydraten 108.8g, eiwit 40.4g



1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem schuin in dunne schijfjes. Dop en halveer de **sperziebonen**. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Gehakt bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe en bak ca. 2min.



2. Saus maken

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beide** fijn. Meng de **knoflook** en **gember** met de **sojasaus**, 3el water, **hoisinsaus**, 2el azijn, 1/2tl suiker en 2el olie. Hak het **chilipepertje** fijn. Je kunt de zaadlijsten verwijderen als je niet van pittig houdt.



5. Groenten toevoegen

Voeg de **sperziebonen** en **wortel** toe en bak ca. 3min mee. Draai het vuur iets lager en voeg de **saus** toe met **chilipeper** naar wens. Roer door, dek af en stoof 5-6min tot de **groenten** beetgaar zijn. Vind je de **groenten** nog te hard? Voeg dan 2-3el water toe en stoof nog 2-3min langer.



3. Noedels koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg **3/4e van de noedels** toe (of meer bij grote trek) en kook ze in 3-4min beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel de **noedels** om met koud water. Laat uitlekken.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** toe en schep om. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout. Snijd de **bosui** in dunne ringen en garneer de **roerbak** ermee.