

DINNERLY



Aziatische roerbaknoedels met gehakt en verse groenten



ca. 30min



2 personen

Het is verleidelijk om 's avonds iets te laten bezorgen of een diepvriespizza te pakken. Maar dat valt níét onder radical self-care! Dinnerly laat zien dat goed voor jezelf zorgen echt niet veel tijd en moeite hoeft te kosten. Dit roerbakgerecht met glasnoedels, gehakt en groenten is lekker en gezond, én je hebt het zo klaar. Win-win-win.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1x sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 725kcal, vet 38.1g, koolhydraten 64.9g, eiwit 28.5g



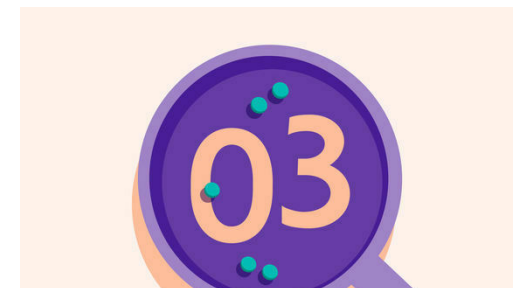
1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **noedels** aan de kook met een snuf zout. Schil eventueel de **wortel** en rasp 'm grof. Snij de **komkommer** in de lengte in vieren, verwijder met een theelepel de zachte kern met zaadjes en snij de **komkommer** in dunne plakjes. Pel 2 tenen knoflook en hak deze fijn.



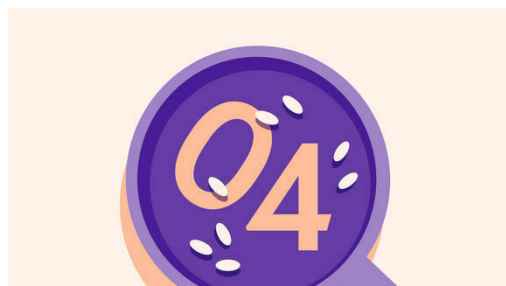
2. Noedels koken

Doe de **noedels** bij het kokende water, haal de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Proef na 3min of ze al gaar zijn. Spoel de **noedels** in een zeef af met koud water en laat ze even uitlekken. Doe de **noedels** terug in de pan en dek af. **Tip:** Om het serveren makkelijker te maken kun je de **noedels** 1 of 2 keer doormidden knippen met een schone schaar.



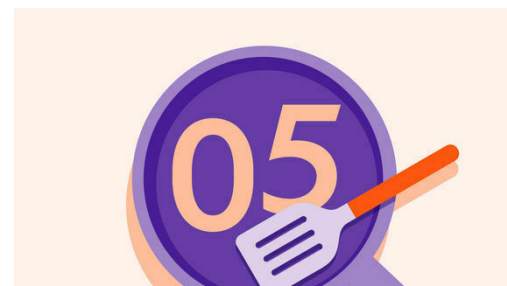
3. Vlees bakken

Verhit 1tl plantaardige olie in een grote koekenpan. Fruit de knoflook ca. 30sec, voeg het **gehakt** toe en bak 3-4min tot het **gehakt** goudbruin is.



4. Saus maken

Roer de **sojasaus** en de **helft van de Koreaanse chilipasta** door het **gehakt** en laat het geheel 3-4min sudderen. Breng op smaak met (versgemalen) peper en evt. nog wat meer chilipasta.



5. Afmaken en serveren

Meng 2el plantaardige olie en 3-4el witte azijn (bijv. rijstazijn) met een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **wortel**, **komkommer** en **noedels**. Breng op smaak met wat peper en zout. Verdeel de **noedel-groentensalade** en het **gehakt** over de borden.



6. Variëren kun je leren

Er zijn allerlei manieren om van dit recept je eigen ding te maken. Een paar druppels sesamolie? Een handje geroosterde pinda's? Wat fijngesneden koriander? Yes, het kan allemaal – afzonderlijk, maar ook tegelijk!