

DINNERLY



Sobanoedels met chilisaus en maïs met cashews en gebakken spitskool



ca. 25min



2 personen

"Soba" is Japans voor "boekweit". De naam spreekt voor zich, want klassieke sobanoedels worden gemaakt van boekweit en water. Vergeleken met tarwenoedels zijn ze iets donkerder en hebben ze een licht nootachtige smaak. Wij vinden sobanoedels fantastisch en serveren ze vandaag met gebakken maïs, spitskool, geroosterde cashewnoten en een heerlijk pikante saus. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g sobanoedels ¹
- 1 spitskool
- 1 sjalotje
- 1 blik maïs
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g cashewnoten ¹⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- grote koekenpan of wok met deksel
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 761kcal, vet 18.9g, koolhydraten 116.8g, eiwit 23.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor **2/3e van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **kool**, verwijder de harde kern en snij **2/3e van de kool** in brede repen. (De rest van de **kool** kun je in een ander gerecht gebruiken.) Pel en snij het **sjalotje** fijn. Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken.



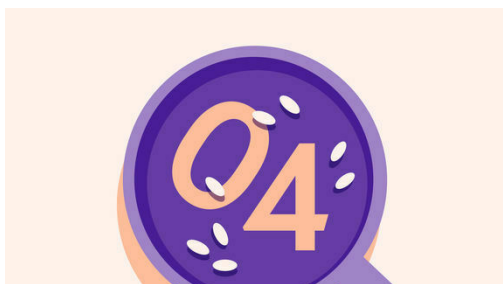
2. Saus maken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **sjalot** met een snuf zout ca. 3min op middelhoog vuur. Roer de **chilipasta** erdoor en bak ca. 2min mee, tot het wat donkerder wordt. (Zie ook de tip in stap 6!) Voeg de **sojasaus**, 1el azijn, 2tl suiker en een snuf peper toe. Schenk de saus in een kom en zet opzij. Veeg de pan schoon.



3. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. De **rest van de noedels** kun je voor een ander recept gebruiken. Schep een kopje **kookwater** uit de pan. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel goed af met koud water en laat uitlekken. Verhit een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 5-7min goudbruin.



4. Maïs en kool bakken

Verhit de grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **maïs** 3-5min op middelhoog vuur. Roer regelmatig en kruid met peper en zout. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Voeg de knoflook toe aan de pan en bak ca. 2min mee. Voeg de **kool** toe, leg een deksel op de pan en bak 3-4min mee, tot ie geslonken is.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels** de **saus** en **2el kookwater** toe aan de pan en meng grondig, tot de **noedels** en de **groenten** gelijkmatig met **saus** bedekt zijn. Voeg meer **kookwater** toe tot je de gewenste consistentie bereikt hebt. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **noedels** en **groenten** op borden en garneer met de **cashewnoten**.



6. Niet te pittig!

Wil je vandaag niet zo pittig eten? Voeg dan in stap 2 eerst de helft van de chilipasta toe en daarna meer naar smaak. Zo kun je het precies op jouw smaak afstemmen.