



Noedelroerbak met gebakken ei

met kimchi, sesam en broccoli



ca. 25min



2 personen

Wij zijn fan van de kimchi van onze leverancier Oh Na Mi. Niet alleen omdat deze Aziatische ingelegde groenten boordevol vitamines zitten, maar ook omdat ze in een handomdraai een unieke smaak geven aan een gerecht. Zoals aan dit lekkere bordje noedels. Mix de kimchi met wortel, broccoli, sojasaus en knoflook en je hebt in een mum van tijd een lekker en gezond bord Aziatische smaken.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 potje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 2 eieren ³
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 10g geroosterde witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- middelgrote 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), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 28.7g, koolhydraten 71.0g, eiwit 24.6g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil de **stam** evt. en snijd in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



4. Eieren bakken

Verhit 1el plantaardige olie of smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min gaar. Wil je een hardere dooier? Zet het vuur laag en bak de **eieren** afgedekt nog 1-2min. Breng op smaak met zout en peper.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el olie en roerbak de **broccoli**, **knoflook** en **wortel** 2-3min. Blus af met de **sojasaus** en roer dan de **kimchi met vloeistof** er door. Draai het vuur middelhoog en roerbak nog 4-5min.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** om met koud water.



6. Roerbak afmaken

Doe de **noedels** bij de **kimchigroenten** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur. Voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te binden. Breng de **roerbak** op smaak met **sesamolie** en evt. een snuf peper en zout. Serveer de **kimchinoedels** met een **ei** bovenop en bestrooi met de **sesam** en **bosui**.