

DINNERLY



Mie met sperziebonen en champignons met gembersaus en cashewnoten



2 personen

Op stressvolle dagen hebben we 's avonds behoefte aan een eenvoudige maaltijd die snel op tafel staat, weinig afwas vereist en ons opvrolijkt. En zo'n kandidaat hebben we hier: een simpele noedelpan die in een mum van tijd op tafel staat. Mie koken, groenten bakken, klaar! Erbij een heerlijke gembersaus, knapperige cashewnoten en fijne, nootachtige sesamolie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 100g sperziebonen
- 250g champignons
- 70ml woksaus met gember ^{1,6,11,12}
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 610kcal, vet 12.6g, koolhydraten 109.6g, eiwit 19.8g



1. Noedels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water.



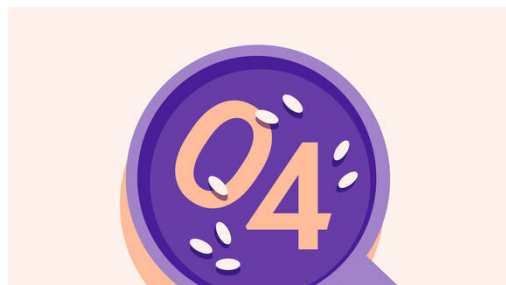
2. Groenten snijden

Dop en halveer de **sperziebonen**. Snijd de **champignons** in plakjes. Pel en snijd 1 teen knoflook in dunne plakjes.



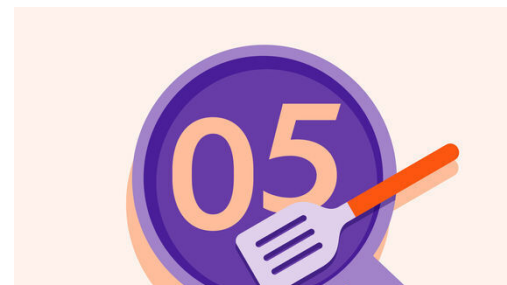
3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **champignons**, **sperziebonen** en een flinke snuf zout toe en bak 5-7min. Schep niet te veel om, zo kunnen de **champignons** mooi bruinen.



4. Noedelpannetje afmaken

Voeg de knoflook toe zodra de **bonen** beetgaar zijn en bak ca. 1min. Voeg de **woksaus**, de **noedels** en een **scheut kookwater** toe, meng goed en laat de **sous** wat indikken.



5. Afmaken & serveren

Voeg **meer kookwater** toe voor extra smeuïgheid en proef of je nog zout, peper of suiker wil toevoegen. Verdeel over diepe borden, besprenkel met de **sesamolie** en bestrooi met de **cashewnoten**.



6. Iedereen welkom!

Dit bordje noedels is ontzettend gastvrij en verwelkomt graag wat extra groenten. Bijvoorbeeld die halve paprika achterin je koelkast. Of een uitje, een stuk courgette... iedereen is welkom! Gooi je pan echter niet te vol, want dan garen je groenten te langzaam.