



Indonesische groentespiesjes

met satésaus en rijstnoedels



30-40min



2 personen

Indonesische saté staat normaal gesproken voor blokjes mals vlees op een spiesje, overgoten met een zalige saus. Maar groenten combineren minstens zo lekker met pindasaus, denk maar eens aan een gado gado. Daarbij hussel je allerlei knapperige groenten door elkaar. Ons spiesje is dus eigenlijk gado gado op een stokje, maar dan met zelfgemaakte satésaus van pindakaas!

Wat je van ons krijgt

- rijstnoedels
- Mrs Wong's Rice spice mix ¹⁰
- Yoko's Tofu Spice Mix ¹⁰
- pindakaas ⁵
- courgette
- sojasaus ^{1,6}
- zoete chilisaus
- knoflook
- rode paprika
- witte champignons
- verse koriander
- houten satéprikkers

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kookpan
- maatbeker
- kookpan met deksel
- oven met grillfunctie
- vergiet

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 19.3g, koolhydraten 103.9g, eiwit 19.9g



1. Marinade maken

Verwarm de oven met grill aan voor op 200°C hetelucht/225°C. Pel de **knoflook** en hak fijn. Meng vervolgens de **chilisaus** met de **sojasaus**, **tofu spice mix**, **rice spice mix** en **pindakaas**. Voeg de **knoflook** met 2el olie en 2el water toe en roer tot een gladde **sous**. Leg de **houten satéprikkers** in een kom water te week.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** zonder uiteinden in 1cm dikke schijven. Maak de **champignons** evt. schoon met een stukje keukenpapier en halveer ze. Halveer de **paprika**, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd in blokjes van 2cm.



3. Groente marineren

Meng vervolgens de **groente** in een kom met **2/3 van de marinade**.



4. Spiesen maken

Rijg de **groenten** om en om aan de **sateprikkers**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster 12-15min in de oven tot de **groenten** beetgaar en goudbruin zijn.



5. Noedels weken

Breng intussen een middelgrote kookpan met water aan de kook. Neem dan van het vuur en leg de **de helft van de rijstnoedels** erin. Wel in 7-10min gaar. Bewaar de **rest van de noedels** voor een ander recept. Pluk de **korianderblaadjes**, gooi de steeltjes weg.



6. Saus opwarmen

Doe intussen de **overige marinade** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Voeg dan 100ml water toe en roer door. Giet de **noedels** af en meng ze met 1tl olie, zout en peper. Verdeel over de borden en leg de **groentespiesen** erop. Giet de **satésaus** erover en garneer met de **korianderbaadjes**.