

DINNERLY



Udonnoedels met groenten en cashews in een pikante sambal-ketjapsaus



ca. 30min



2 personen

Er zijn zoveel geweldige Japanse noedels. Sobanoedels, ramennoedels, sōmennoedels, en nog veel meer. En we mogen de heerlijke udon natuurlijk niet vergeten! Het zijn de dikste noedels uit de traditionele Japanse keuken en ze hebben een fijne textuur, een goede bite en ze houden rijke sauzen goed vast. Zoals de scherpe saus met ketjap en sambal die je vandaag in elkaar roert. Dat wordt een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g verse udonnoedels ¹
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 1 ui
- 1x babypaksoi
- 1 wortel
- 25ml sambal oelek
- 100ml ketjap manis ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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 733kcal, vet 26.2g, koolhydraten 103.8g, eiwit 18.4g



1. Cashewnoten roosteren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Hak de **cashewnoten** grof. Verhit een grote koekenpan of wok zonder olie en rooster de **noten** in 4-5min goudbruin. Schep ze uit de pan en zet even opzij, de pan gebruiken we zo weer. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes.



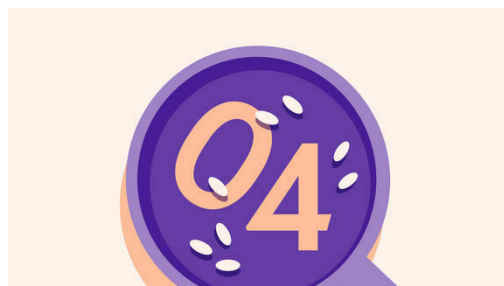
2. Ui karamelliseren

Smelt 1el plantaardige boter in een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Voeg de **ui** toe en roer een flinke snuf zout en snuf suiker erdoor. Laat 7-8min karamelliseren tot de **ui** zacht en bruin is. Roer regelmatig. Schep uit de pan en zet even opzij.



3. Noedels & paksoi koken

Verwijder de harde onderkant van de **paksoi** en snij in stukken van ca. 2cm. Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne plakjes. Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 2min beetgaar. Roer regelmatig zodat de **noedels** niet gaan plakken. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en laat alles dan uitlekken in een vergiet.



4. Saus maken

Pak de grote koekenpan of wok weer en verhit met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **wortel** 3-4min. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Maak een **saus** van de **helft van de sambal** (of meer, als je het goed scherp wilt hebben), de **ketjap**, **50ml kookwater** en 1tl bloem.



5. Combineren en serveren

Voeg de knoflook toe aan de **wortel** en fruit 30sec-1min. Giet de **saus** erbij en laat 2-3min indikken. Schep dan de **noedels** en **paksoi** erdoor. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel het **gerecht** over de borden en garneer met de **ui** en **cashewnoten**.



6. Een scheutje zuur

Deze uien zijn heerlijk zacht en een beetje zoet. Hou je ook wel van een zuur accent in je eten? Giet dan een scheutje balsamico- of rijstazijn erbij tijdens het karamelliseren.