



Supersnel: bonenschnitzel op udonnoedels

met witte kool, babysnijbiet en sesamdressing



ca. 20min



2 personen

Soms moet het snel op je bord liggen, maar nog steeds vers en lekker zijn. Wij bij Marley Spoon hebben vandaag een paar eenvoudige trucs voor je waarmee je zonder veel moeite een smakelijke maaltijd op tafel zet. Dit keer: lauwarme udonnoedels met groenten en een vegetarische schnitzel. We gebruiken een voorgesneden groentemix en een snelle soja-sesamdressing. Zo vlot, zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 3 zakjes sesamdressing ^{1,6,11}
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}
- 1 tomaat
- 250g wittekoolmix
- 50g rode babysnijbiet
- 1 zakje sriracha
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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.

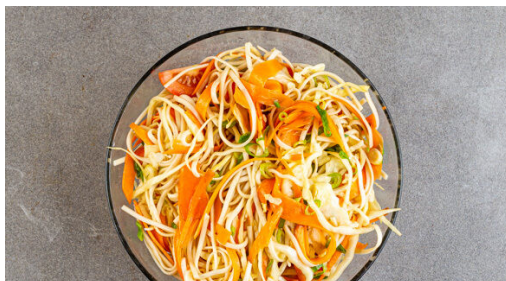
Voedingswaarde per portie

calorieën 938kcal, vet 48.5g, koolhydraten 98.5g, eiwit 26.4g



1. Dressing maken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Meng de **helft van de soja-sesamdressing** met 1el plantaardige olie, 2el azijn, 1el water en een flinke snuf zout.



4. Noedels mengen

Snijd de **tomaat** in achten. Meng de **noedels** met de **tomatenpartjes**, de **wittekoolmix**, de **babysnijbiet** en de **dressing**. Breng op smaak met meer **soja-sesamdressing**.



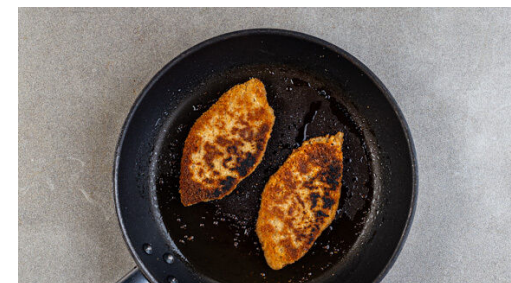
2. Noedels koken

Doe de **helft van de noedels** in het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



5. Saus maken

Meng de **sriracha** met 2el mayonaise, een snuf zout en ca. 1el water.



3. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **bonenschnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en krokant.



6. Schnitzels snijden

Snijd de **bonenschnitzels** in repen. Verdeel de **noedels** met de **groenten** over borden en top met de **bonenschnitzels**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **gebakken uitjes**.