

DINNERLY



Udon-noedels met sesam met een rijke zelfgemaakte saus



ca. 20min



2 personen

Bam! Ineens landt er een smaakbom op je bord. Noedels met een heleboel roerbakgroenten lijken misschien al smakelijk genoeg, maar vandaag zetten we alle papillen op scherp met een heerlijke saus van hoisin en soja. Zo maak je het gerecht in één keer zout, zoet, umami en oh-zo-lekker. Maar het kan nog intenser, met lekkere geroosterde sesamzaadjes. Dit is koken voor liefhebbers en eten voor gevorderden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 2 bosuien
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- ½tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 556kcal, vet 19.6g, koolhydraten 75.2g, eiwit 15.3g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



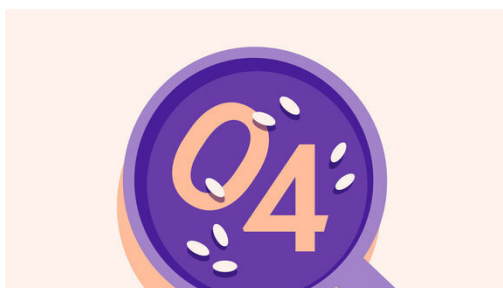
2. Ingrediënten voorbereiden

Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Halveer de **prei** in de lengte. Was de **bladeren** grondig en snij overdwars in dunne reepjes.



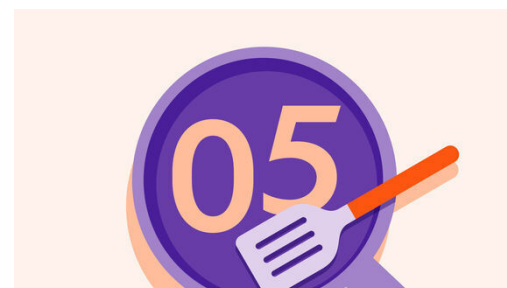
3. Bosui fruiten

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **witte bosui** en de helft van de knoflook toe en roerbak ca. 30sec.



4. Groenten toevoegen

Voeg de **paprika**, de **prei** en ½tl zout toe en bak het geheel 4-6min tot de **groenten** zacht en gaar zijn. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Klop een **sous** van de **hoisinsaus**, **sojasaus**, 2tl witte azijn, ½tl honing en de rest van de knoflook. Doe de **noedels** en **sous** bij de **groenten** en schep alles goed door elkaar. Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **helft van de geroosterde sesam** en **groene bosui**.



6. Sesamnoedels?

Door een simpele serveertruc en met een paar drupjes sesamolie kun je dit gerecht een hele andere draai geven. Doe de noedels na het uitlekken terug in de pan (zonder vuur) en roer wat sesamolie en de helft van de sesamzaadjes erdoor. Verdeel bij het serveren dan eerst de afgekoelde noedels over de borden en schep de groenten erop. Garneer met de rest sesam. Lekker sesamrijk!