

DINNERLY



V2: Yaki Udon met spiegelei in zoete sojasaus

met wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Yaki Udon betekent "gebakken udon" en is een van de meest geliefde gerechten van Japan. Het is eenvoudig en heel veelzijdig. We combineren de zachte elastische noedels met wortel, lekker veel bosui en spiegeleieren en voegen er een heerlijke saus van soja en honing aan toe. Zo zetten we een smaakexplosie op tafel die zoet, hartig en umami tegelijk is!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 bosuien
- 1 wortel
- 400g verse udonnoedels¹
- 2 eieren³
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 551kcal, vet 20.8g, koolhydraten 73.0g, eiwit 16.6g



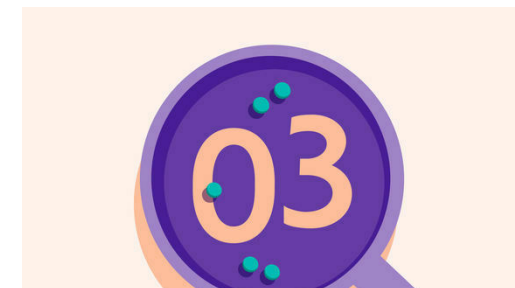
1. Ingrediënten voorbereiden

Snij het **groen** en **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen. Schil of schrob de **wortel** en snij in dunne plakjes.



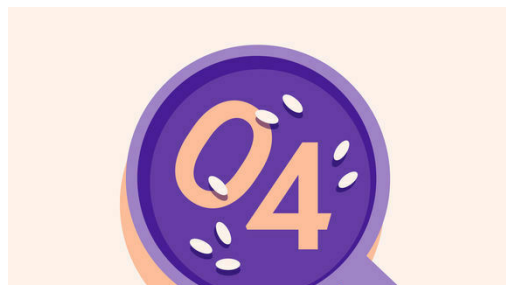
2. Groenten bakken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan of wok met 1tl plantaardige olie. Bak de **wortel** en de **witte bosui** 4-5min op middelhoog vuur, tot ze zacht worden.



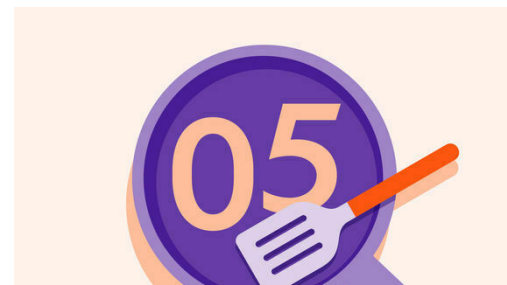
3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer af en toe door om ze van elkaar te halen. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Spiegeleieren bakken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren**. Breng op smaak met zout en peper. Leg een deksel op de pan als je liever een **harde dooier** hebt.



5. Afmaken en serveren

Meng de **sojasaus**, $\frac{1}{2}$ tl **bouillonpoeder** en 1tl honing of suiker met 2el heet water. Proef en voeg evt. meer **bouillonpoeder** toe. Schep de **noedels** en **sous** door de pan met **groenten**. Proef of je wat peper wil toevoegen. Verdeel het **gerecht** over grote kommen of diepe borden, leg de **spiegeleieren** erop en bestrooi met de **groene bosui**.



6. Lekker crunchy

Lijkt een beetje crunch je wel lekker en heb je wat tijd over? Wentel een paar stukjes witte bosui door een beetje bloem. Verhit 1tl olijfolie in een kleine koekenpan en bak ze op middelhoog vuur lekker knapperig. Strooi ze bij het serveren over de borden.