



V1: Noedelroerbak met kimchi en spiegelei

en broccoli



ca. 25min



2 personen

Wij zijn fan van de kimchi van onze leverancier Oh Na Mi. Deze Aziatische ingelegde groenten geven in een handomdraai een unieke smaak aan een gerecht, zoals aan dit lekkere bordje udonnoedels. Je mixt de kimchi met wortel, broccoli, sesamzaadjes en geroosterde sesamololie en het gebakken ei maakt dit smakenfestijn af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 potje kimchi
- 2 eieren ³
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 28.9g, koolhydraten 70.1g, eiwit 25.1g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **helft van de noedels**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil evt. de **stronk** en snijd deze in dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



4. Eieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie of boter. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min gaar. Leg een deksel op de pan voor een **hardere dooier**. Bestrooi de **eieren** met wat peper en zout.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **broccoli**, **knoflook** en **wortel** 2-3min. Blus af met de **sojasaus** en roer dan de **kimchi met vloeistof** er door. Draai het vuur middelhoog en roerbak nog 4-5min.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne schuine ringen.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af en laat schrikken met koud water.



6. Roerbak afmaken

Meng de **noedels** met de **kimchigroenten** en verwarm ca. 1min op middelhoog vuur. Voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **sous** te binden. Breng de **roerbak** op smaak met **sesamolie** en evt. een snuf peper en zout. Verdeel de **kimchinoedels** over borden en top met een **spiegelei**. Bestrooi met de **bosui** en de **sesam**.