

# DINNERLY



## Gebakken noedels met bonte groente en sojasaus en pinda's



ca. 25min



2 personen

Wat is nou lekkerder dan hete, opgebakken noedels met groente en pinda's? Het is echt vegetarisch comfort food en daarom is het zo tof dit zelf thuis te maken. Als je er een hebt, is het natuurlijk het leukst om dit in een wok klaar te maken. Zo kun je de noedels en groente op hoog vuur roerbakken zodat ze extra snel klaar zijn en ook nog lekker knapperig blijven.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels <sup>2</sup>
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 prei
- 100ml tamari-sojasaus <sup>4</sup>
- 50g gezouten pinda's <sup>3</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei <sup>1</sup>
- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

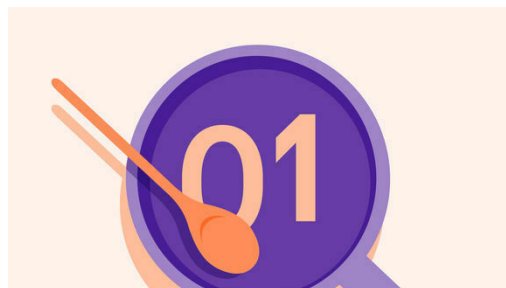
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Pinda's (3), Soja (4).  
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

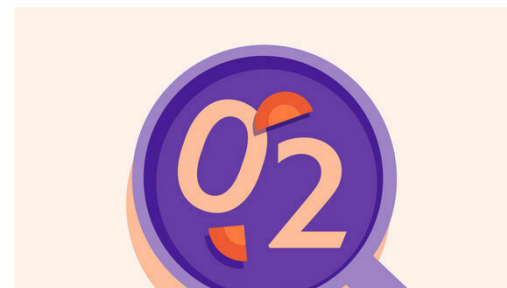
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 902kcal, vet 47.2g, koolhydraten 87.3g, eiwit 27.9g



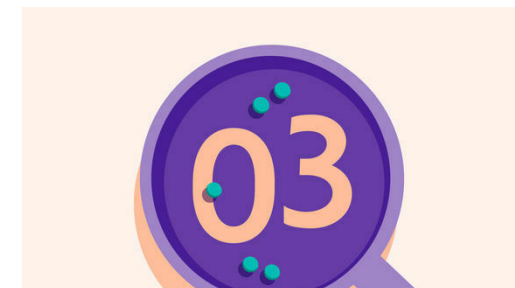
### 1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat ze uitlekken. (De **rest van de noedels** kun je in een ander recept gebruiken.)



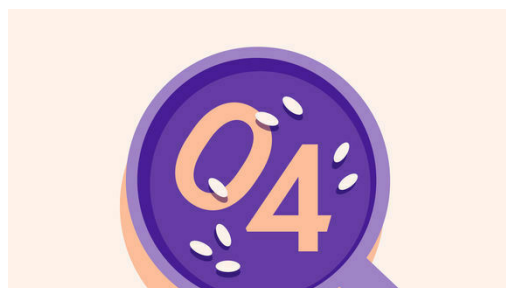
### 2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Schrob of schil de **wortel** en snij in dunne, schuine plakjes. Halveer de **prei** in de lengte. Was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snijd ze overdwars in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



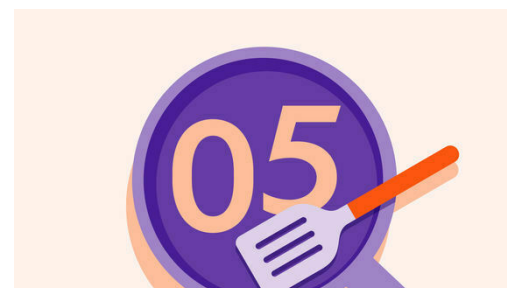
### 3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **paprika, wortel** en **prei** 4-5min. Schep de **groente** op een bord en zet opzij – de pan gebruiken we zo weer.



### 4. Noedels bakken

Verhit opnieuw 2el olie in de pan en bak de **noedels** 2-3min op hoog vuur. Breek 1 ei in de pan, roer 'm door de **noedels** en bak 1min mee.



### 5. Afmaken en serveren

Voeg de **groente, sojasaus** en knoflook toe en roer alles goed door elkaar. Verdeel het gerecht over borden en garneer met de **pinda's**.



### 6. Pittig bepaal je zelf

Some like it hot! Voeg wat pittigheid aan dit gerecht toe door een rode peper in dunne ringetjes te snijden en in stap 3 mee te bakken. Je kunt ook zoete chilisaus of sriracha op tafel zetten zodat iedereen zelf een mooi bordje kan samenstellen.