

DINNERLY



<650kcal: Spiegelei op noedelsalade met cherrytomaten, wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Wie heeft er zin in een makkelijk, kleurrijk en vegetarisch noedelgerecht met een prachtig eitje erop? Iedereen? Mooi zo! Vandaag serveer je een spiegelei op dunne glasnoedels met knapperige wortel, fruitige cherrytomaatjes en zachte prei. En je brengt het geheel naar een hoger smaakniveau met een bijzondere soja-sesamdressing. Op uw plaatsen: kook!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g cherrytomaten
- 100g glasnoedels
- 1 zakje soja-sesamdressing^{1,6,11}
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 biologische eieren³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met kleine ovenschaal
- waterkoker
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef
- keukenschaar

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 508kcal, vet 25.3g, koolhydraten 58.6g, eiwit 8.6g



1. Cherrytomaten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Leg de **cherrytomaten** in een kleine ovenschaal en hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Zet ze direct in de oven terwijl die nog opwarmt en bak ca. 20min – de **tomaatjes** zijn klaar als ze beginnen open te barsten.



2. Groente voorbereiden

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Meng de **soja-sesamdressing** met 1el azijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Meng de **wortel** en **witte bosui** door de **dressing** en zet even opzij.



3. Noedels garen

Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet heet water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze dan in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Knip de **noedels** 1-2 keer door met een schone schaar en schep ze door de **wortel** en **bosui**.



4. Eieren bakken

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



5. Afmaken & serveren

Schep de **tomaatjes incl. vocht** door de **noedels**. Verdeel de **noedelsalade** over de borden, leg de **eieren** erop en bestrooi met de **groene bosui**.



6. Helemaal voorbereid

Dit recept leent zich perfect voor een goede lunch op werk of school. Schep dan de dressing pas door het gerecht als je het gaat eten en kook de eieren in plaats van ze te bakken. Lekker makkelijk!