

DINNERLY



Rijke sobanoedels in tahinsaus met champignons, spinazie en cashewnoten



ca. 25min



2 personen

Wie houdt er nou niet van noedels? Zeker in een haast romige saus van tahin en soja. Vandaag werken we met sobanoedels – bijzondere Japanse noedels die een mooie donkere kleur krijgen van de boekweit waar ze van gemaakt zijn. En hoe maken we dit bijzondere gerecht nog fijner? Met cashewnoten, gebakken champignons en spinazie natuurlijk! Alles goed mengen en dan met stokjes naar binnen werken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g sobanoedels ¹
- 50g cashewnoten ⁴
- 250g kastanjechampignons
- 200g babyspinazie
- 25g tahin ²
- 25ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 746kcal, vet 28.3g, koolhydraten 92.1g, eiwit 28.1g



1. Cashews roosteren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een middelgrote, droge koekenpan en rooster de **cashewnoten** 2-3min op middelhoog vuur. Wentel ze regelmatig en pas op dat ze niet aanbranden. Schep uit de pan en kruid met een snuf peper en zout. Schrob evt. de **champignons** en snij in dunne plakjes.



2. Noedels koken

Voeg $\frac{2}{3}$ van de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Spoel de **noedels** in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken.



3. Champignons bakken

Verhit opnieuw de koekenpan, nu met 1el plantaardige olie. Voeg de **champignons** toe met een snuf zout en bak 3-5min. Voeg zodra de **champignons** bruin beginnen te worden de **spinazie** in delen toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn.



4. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Klop een **saus** van de **tahin**, de **sojasaus**, de knoflook, 1el azijn, 1tl suiker en 2el water.



5. Mengen en serveren

Voeg de **saus** toe aan de pan en verwarm ca. 1min. Schep de **noedels** erdoor en voeg eetlepel voor eetlepel wat **kookwater** toe tot de **noedels** met de **saus** bedekt zijn. Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **cashewnoten**.



6. Restjes voor morgen

Heb je vandaag niet zo'n honger? Dan kun je de restjes prima in de koelkast bewaren, want de sobanoedels smaken morgen net zo lekker. Snij nog wat paprika en komkommer in reepjes en maak er een koude noedelsalade van!