



Koreaanse sobanoedels met ei

met sesam-peren en pittige dressing



20-30min



2 personen

Vandaag maak je een rondreis door Oost-Azië met Japanse sobanoedels, Chinese roerbakgroenten en Koreaanse chilipasta. Je serveert deze zoet-pittige noedelsalade met gepickelde peer met zwarte sesam en een zachtgekookt ei. Hou je smaakpapillen vast, we vertrekken!

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 2 biologische eieren ³
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 peer
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1x Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 250g verse nasigroente

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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 674kcal, vet 17.9g, koolhydraten 102.8g, eiwit 23.0g



1. Eieren koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze ca. 6min. **Tip:** kook ze 2min langer als je van een **hardere dooier** houdt. Giet de **eieren** af, laat schrikken met koud water, pel ze en snijd ze doormidden.



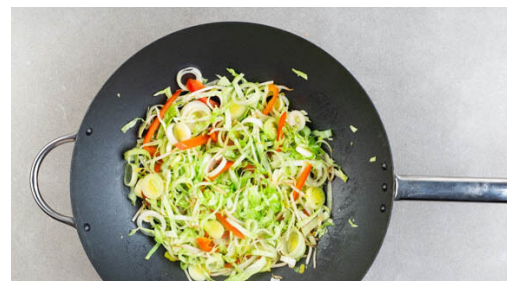
4. Saus maken

Meng de **chilipasta** met de **sojasaus**, de **helft van de witte sesam** en 1tl honing. **Tip:** gebruik de **rest van de sesam** bv. in je muesli.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel grondig met koud water en laat uitlekken. Doe de **noedels** terug in de pan en meng met ca. **3/4e van de sesamolie**.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2tl plantaardige olie en roerbak de **groenten** 2-4min.



3. Peer voorbereiden

Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in dunne plakjes. Hussel de **perenplakjes** om met de **zwarte sesam**, een snuf zout, 1/2tl azijn en de **rest van de sesamolie**.



6. Noedels mengen

Voeg de **saus** toe aan de **groenten** en meng dan de **noedels** er door. Verdeel de **noedels** met de **groenten** over borden en top met de **sesam-peren** en de **eieren**.