



Supersnel: Sobanoedels met groene asperges

met champignons en vegan sesam-mayodressing



ca. 25min



2 personen

Het scala aan mogelijkheden voor het bereiden van asperges is zo gevarieerd, er is voor elk wat wils! Vandaag brengen we ze op smaak met sriracha en combineren we ze met sobanoedels, champignons en een aromatische dressing gemaakt van vegan mayonaise, geroosterde sesam en sojasaus. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 250g groene asperges
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sriracha
- 200g champignonplakjes
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- koekenpan of wok
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

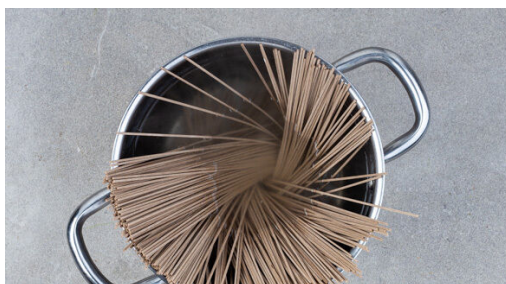
Voedingswaarde per portie

calorieën 657kcal, vet 24.1g, koolhydraten 88.6g, eiwit 22.1g



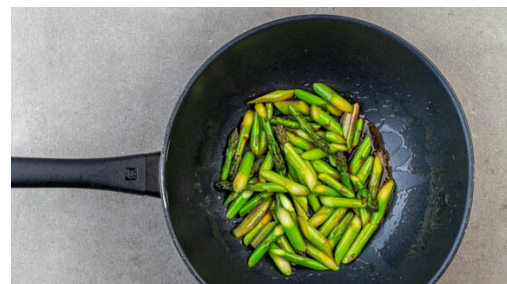
1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verwijder de harde uiteinden van de **asperges** en snijd de **asperges** schuin in stukken van 3-4cm. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



4. Noedels koken

Voeg $\frac{2}{3}$ van de **noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel de **noedels** goed af met koud water en laat uitlekken.



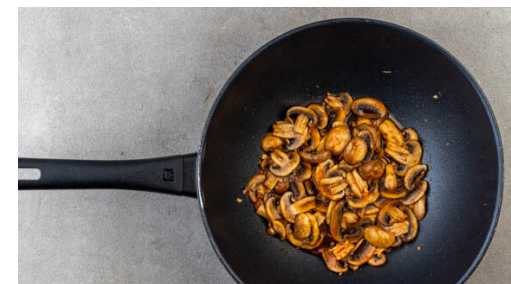
2. Asperges bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog met 1el plantaardige olie en roerbak de **asperges** ca. 3min. Blus af met $\frac{1}{2}$ el **sojasaus** en bak nog ca. 1min. Schep ze uit de pan en zet opzij.



5. Dressing maken

Meng de **sesam** met 2el mayonaise, $1\frac{1}{2}$ el lichte azijn en de **rest van de sojasaus**. Breng op smaak met zout.



3. Champignons bakken

Voeg 1tl plantaardige olie toe aan de pan of wok en verwarm de **knoflook**, **1el sojasaus** en de **sriracha** enkele seconden op medium tot hoog vuur. Voeg dan de **champignons** toe en bak 4-5min. Schep de **champignons** uit de pan zodra ze goudbruin en zacht zijn.



6. Topping voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in fijne ringen. Meng de **noedels** met de **asperges**, de **champignons** en de **helft van de dressing**. Verdeel over borden en besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **bosui**.