



Vegan roerbak met volkoren noedels

met pindasaus, paksoi en sesam



ca. 20min



2 personen

Een snelle Aziatische noedelroerbak, precies zoals wij 'm lekker vinden: met pindakaas, ketjap manis en geroosterde sesamolie, knapperige paksoi en paprika, subtiel op smaak gebracht met chilipepers, sesamzaadjes, gember en verse limoen. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 bosui
- 1 Thaise chilipeper
- 1 stukje verse gember
- 1 onbehandelde limoen
- 1 paprika
- 2x babypaksoi
- 25g gezouten pinda's ²
- 50ml ketjap manis ⁴
- 1 zakje pindakaas ²
- 1 zakje sesam ³
- 1 zakje sesamoliel ³

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 28.6g, koolhydraten 127.5g, eiwit 30.9g



1. Noedels koken

Breng ca. 1L licht gezouten en gesuikerd water aan de kook in een grote kookpan. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Spoel ze dan in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



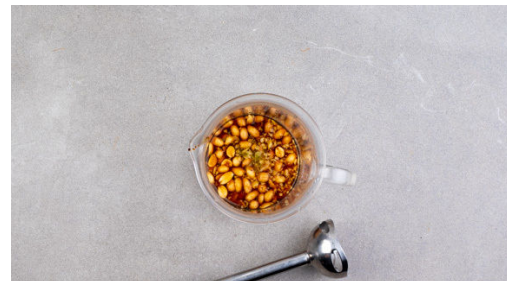
4. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **witte bosuiringen**, de **helft van de gember** en de **paprika** 2-3min. Zet het vuur laag en voeg **3/4 van de paksoi** toe. Houd de **rest van de paksoi** apart voor de garnering.



2. Smaakmakers voorbereiden

Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Snijd de **peper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken.



5. Saus maken

Doe de **pinda's**, de **rest van de gember**, het **kookwater**, de **helft van de ketjap manis** of **meer naar wens**, de **limoenrasp** en **-sap naar smaak** in een hoge (maat)beker en pureer romig. Het is niet nodig de **pinda's** helemaal fijn te malen. Voeg de **pindakaas** en evt. meer water toe en pureer nog een keer.



3. Groente snijden

Schil de **gember** en hak fijn. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlies** in dunne reepjes. Verwijder het uiteinde van de **paksoi** en snijd ook in dunne reepjes.



6. Noedels mengen

Roer de **saus** door de **groente**, voeg dan de **noedels** toe en meng goed. Verdeel de **noedels** over borden of kommen. Bestrooi met de **groene bosuiringen**, de **rest van de paksoi**, de **chilipeper** en de **sesam**. Besprenkel met de **sesamoliel** en geef de **limoenpartjes** erbij.