



Broccoli in pindasaus

met volkoren noedels en cashewnoten



20-30min



2 personen

Vandaag hebben we een spannende variatie op Pad Thai met brede volkoren noedels voor je. Je maakt 'm met heerlijke broccoli, knapperige cashewnoten en pindasaus gemaakt met romige kokosmelk. Het is snel klaar, is veganistisch en zorgt voor blijde gezichten aan tafel - dat maakt koken leuk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 200ml kokosmelk
- 50ml zoete chilisaus³
- 50ml tamari-sojasaus³
- 2 zakjes pindakaas²
- 250 biologische volkoren mie¹
- 1 broccoli
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 25g cashewnoten⁴

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- vergiet

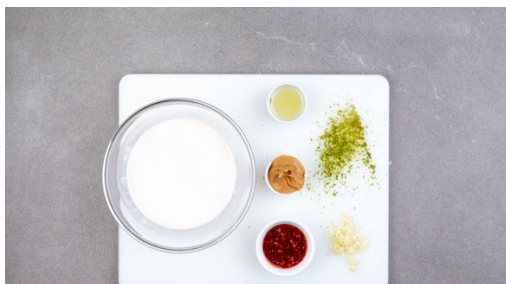
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1159kcal, vet 50.0g, koolhydraten 130.3g, eiwit 36.6g



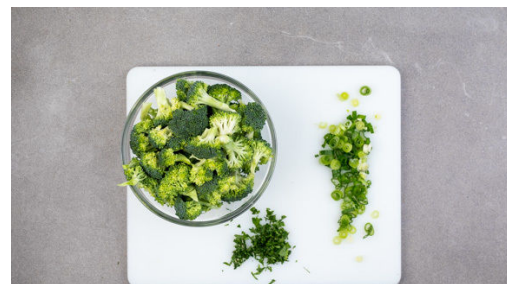
1. Saus voorbereiden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **knoflook** met de **kokosmelk**, **1tl limoenrasp**, **limoensap naar smaak**, de **helft van de zoete chilisaus**, de **helft van de sojasaus**, de **pindakaas** en 50ml water.



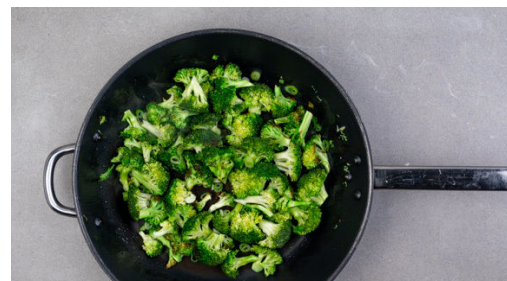
4. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet de **noedels** af in een vergiet en laat schrikken met koud water.



2. Groente voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Als je wilt kun je de **broccolistronk** schillen en in blokjes snijden. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



5. Broccoli garen

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie en roerbak de **broccoli** 2-3min. Blus af met 2-4el water, leg een deksel op de pan en stoom de **broccoli** in 3-5min beetgaar. Als je de **broccoli** zachter wilt, voeg dan evt. wat meer water toe en laat iets langer stoven. Voeg de **bosui** toe en bak 1-2min mee.



3. Cashewnoten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij.



6. Noedels mengen

Voeg de **pindasaus** samen met de **noedels** toe aan de **broccolipan** en meng goed. Warm in ca. 2min op. Proef en breng de **roerbak** naar wens op smaak met de **rest van de chilisaus** en de **rest van de sojasaus**. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **cashewnoten** en **koriander**.