

DINNERLY



Noedels met Italiaans-Aziatische smaken met broccolini, cherrytomaten en sesamololie



ca. 30min



2 personen

Vandaag gaan we voor een spannende mix van Italiaanse klassiekers en Aziatische smaken. We maken namelijk sobanodels geïnspireerd op de beroemde carbonara. Deze smakelijke combinatie vul je aan met knapperige broccolini, sappige cherrytomaten en een vleugje sesamololie. Voor de finishing touch voeg je bosui en kaas toe, en voor wat extra pit gebruiken je Koreaanse chilipasta. Een ware traktatie voor je smaakpapillen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g sobanoeedels ²
- 2 bosuien
- 2 blokjes harde kaas ^{1,3}
- 200g broccolini
- 250g cherrytomaten
- 2 zakjes sesamolie ⁴
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,5}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- vergiet

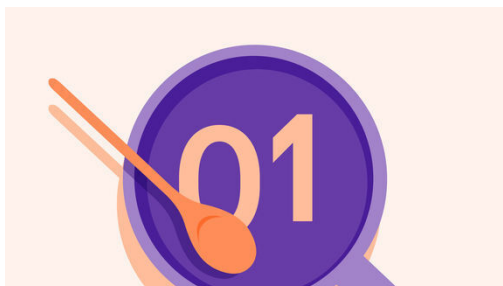
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2), Melk (3), Sesamzaad (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 770kcal, vet 31.4g, koolhydraten 88.8g, eiwit 26.8g



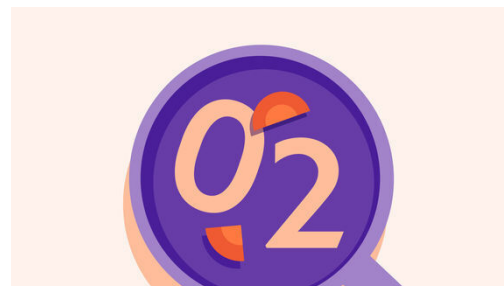
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen. Rasp de **kaas** fijn. Scheid het eigeel van 1 ei van het wit (zie ook **stap 6**) en meng het eigeel met de **helft van de kaas** en een flinke snuf peper en zout.



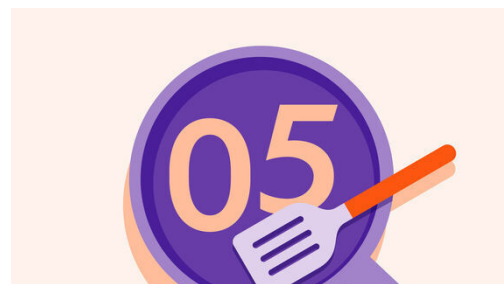
4. Bosui bakken

Roer 1-2el **kookwater** met een vork door het **eigeelmengsel**. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het wit van de **bosui** in ca. 1min geurig. Voeg dan de **chilisaus** toe en bak nog ca. 1 min.



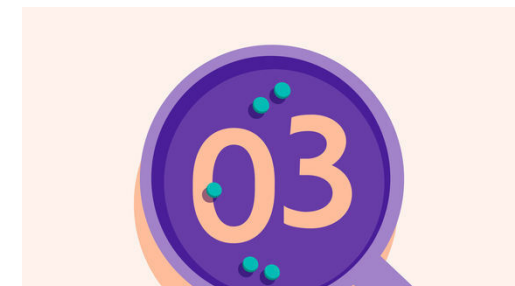
2. Groente roosteren

Hussel de **broccolini** en de **tomaten** om met 1½el olie en een flinke snuf peper en zout, en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **groente** 9-12min in de oven, tot de **broccolini** aan de randen bruin wordt en de **tomaten** beginnen open te barsten.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels** en ½el **kookwater** toe aan de **saus** in de pan en schep goed door. Voeg dan al roerend langzaam het **eimengsel** toe. Schep de **noedels** op borden en verdeel de **groente** erover. Garneer met de **groene bosui** en de **rest van de kaas** en serveer.



3. Noedels koken

Voeg ⅔ van de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Spoel de **noedels** dan in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken. Doe de **noedels** terug in de pan en bedruppel met de **sesamolie**. Meng de **helft van de chilipasta** met ½el azijn en ½tl honing tot een saus.



6. Extra eitwit

Het geel van het ei maakt dit gerecht heerlijk romig. Het overgebleven eiwit kan je gemakkelijk de volgende dag aan een roerei toevoegen of als proteïnekick aan roerbakgroente.