



Miso-aubergine en sobanoedels

met snijbonen en zwarte sesam



30-40min



2 personen

Sobanoedels bestaan voor een groot deel uit boekweit, wat deze noedels heel geschikt maakt voor mensen die minder tarwe willen eten. Vandaag gebruik je deze fijne noedels in een roerbak van snijbonen en sojasaus en combineer je ze met in mirin en miso gekarameliseerde, geroosterde aubergine voor een waanzinnige smaakcombinatie!

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x snijbonen
- 1 bosui
- 1 zakje mirin
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 300g sobanoedels ¹
- 1 verse chilipeper
- 2 sachets sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- waterkoker
- fijne keukenrasp
- grote wok of koekenpan
- maatbeker
- 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 636kcal, vet 16.0g, koolhydraten 96.5g, eiwit 21.0g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **aubergine** in schijven en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **aubergine** met plantaardige olie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **aubergine** ca. 20min in de oven.



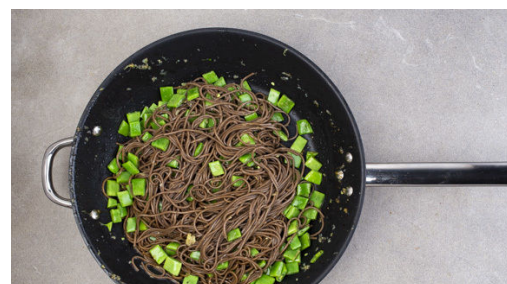
4. Aubergine afmaken

Neem na ca. 20min de bakplaat uit de oven en zet de grill van de oven aan of verhoog de temperatuur naar 225°C. Bestrijk de **aubergine** met de **marinade**. Rooster de **aubergine** nog 4-5min. Bewaar evt. **overige marinade** voor stap 6. Hak de **helt van de chilipeper** fijn (hak **meer van de peper** fijn als je van pittig houdt).



2. Marinade maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **snijbonen** in stukjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **mirin** in een kommetje met de **misopasta**, de **helt van de gember** en 1-2tl suiker of honing. Voeg 1el water toe als de **marinade** te dik is.



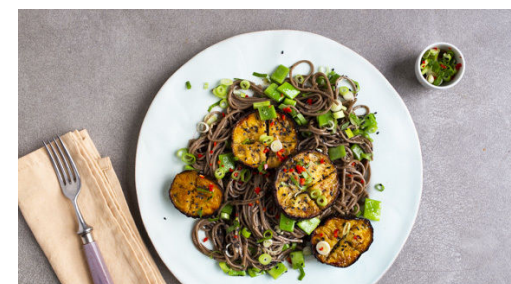
5. Roerbak afmaken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **snijbonen** met de **knoflook** en de **rest van de gember** 2min. Schenk 100ml water in de pan en stoof de **snijbonen** in 3-4min beetgaar. Voeg dan de **sobanoedels**, **sojasaus** en evt. **overgebleven marinade** toe en warm op. Voeg een scheutje **kookwater** toe als de **roerbak** te droog is.



3. Noedels koken

Schenk het gekookte water in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** met een snuf zout toe en kook de **noedels** in 3-4min gaar. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



6. Serveren

Schep de **noedels** op en verdeel de **aubergine** erover. Bestrooi met de **bosuiringen**, **sesam** en **chilipeper** naar wens.