



Rappe Aziatische groentewok

met zoete ketjap-chilisaus & cashews



20-30min



2 personen

Dit is een heerlijk Aziatisch wokgerecht boordevol lekkere en typisch Oosterse ingrediënten: knapperige peultjes, champignons, cashewnoten en verse gember. En vergeet ook niet de dressing van ketjap en zoetzure chilisaus! Je serveert al dit lekkers met een flinke portie noedels. Wil je jezelf uitdagen? Leg de stokjes dan maar klaar en val aan!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1x champignonplakjes
- 250g noedels ¹
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- middelgrote kookpan
- waterkoker

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 17.3g, koolhydraten 96.0g, eiwit 23.2g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in stukken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Neem de **champignonplakjes** uit de verpakking.



4. Saus maken

Pluk de **verse kruidenblaadjes** en hak ze grof. Hak de **koriandersteeltjes** fijn. Doe de muntsteeltjes weg. Meng de **zoete chilisaus** met de **sojasaus**, **ketjap manis**, 1 el azijn (bij voorkeur witte wijn), 1-2 el water en een snuf peper.



2. Noedels koken

Doe het gekookte water en 1 tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **helft van de noedels** toe en kook ze in 3-4 min beetgaar. Gebruik meer **noedels** bij grotere trek. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



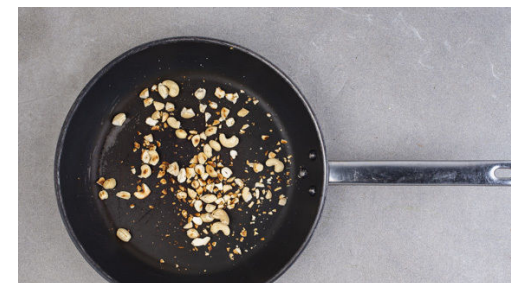
5. Noedels toevoegen

Voeg na 5-7 min de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **noedels** beetje bij beetje toe en warm ze in 1 min op. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. zout.



3. Groenten bakken

Verhit 1 el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en roerbak de **champignons**, **paprika**, **ui**, **gember** en **sperziebonen** 5-7 min. Als je de **gember** te sterk vindt, kun je hem ook alleen als garnering gebruiken.



6. Cashewnoten roosteren

Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze 1-2 min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Schep ze eruit. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **cashewnoten** en **verse kruiden**. Besprenkel met de **sesamololie** naar wens.