



Indonesische groentespiesjes

met satésaus en volkoren mie



30-40min



2 personen

De in Nederland zo geliefde pindasaus komt natuurlijk oorspronkelijk uit Indonesië. De Indonesische cuisine vormt dan ook de basis voor het gerecht en de saus die we vandaag maken. We mengen pindakaas met sojasaus en chilisaus, scheppen de courgette, paprika en champignons erdoor en bakken de spiesen in de oven. Volkoren mie erbij en je kunt aan tafel. Selamat makan!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 2 zakjes pindakaas ³
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1 courgette
- 250g kastanjechampignons
- 1 paprika
- 250 biologische volkoren mie ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- 4 satéprikkers
- maatbeker
- zeef

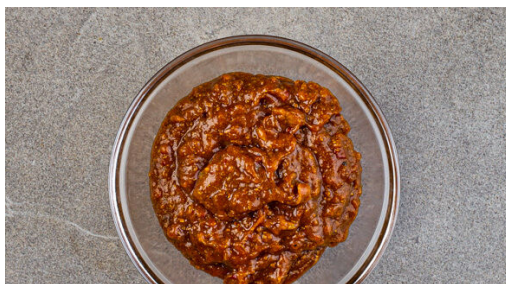
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 25.0g, koolhydraten 126.7g, eiwit 32.0g



1. Marinade maken

Verwarm de oven met grillfunctie of boven-/onderwarmte voor op 250°C. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Roer de **pindakaas** met de **zoete chilisaus**, **sojasaus** en de **helft van de madraskruiden** tot een gladde **marinade**. Roer de **knoflook** en 2-3el water erdoor.



4. Spiesjes maken

Rijg de **groente** om en om aan **4 satéprikkers**. Leg de **spiesjes** op een bakplaat met bakpapier en grill ze 12-15min in de oven. Draai ze af en toe om.



2. Groente snijden

Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm dik. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in stukjes van ca. 2cm.



5. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Snijd ondertussen de **koriander incl. steeltjes** grof. Giet de **noedels** af in een zeef en meng ze met 2tl plantaardige olie en een flinke snuf zout en een snuf peper.



3. Groente marineren

Meng de **courgette**, **champignons** en de **paprika** met $\frac{2}{3}$ van de **marinade**. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**.



6. Saus opwarmen

Doe de **rest van de marinade** met 100ml water in een kleine kookpan en laat al roerende 2-3min sudderen op middelhoog vuur. Verdeel de **noedels** en de **saus** over borden en leg de **groentespiesjes** bovenop. Bestrooi naar smaak met de **koriander**.