



Kimchi-wok met gebakken ei

op een bordje noedels met sesam



ca. 20min



2 personen

Wij zijn fan van de kimchi van onze leverancier Oh Na Mi. Niet alleen omdat deze Aziatische ingelegde groenten boordevol vitamines zitten, maar ook omdat ze in een handomdraai een unieke smaak aan een gerecht geven. Zoals aan dit lekkere bordje rijstnoedels. Mix de kimchi met wortel, broccoli, sojasaus en knoflook en je hebt in een mum van tijd een lekker en gezond bordje Aziatische smaken!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1 wortel
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 250g noedels ¹
- 2 eieren ³
- 1 bosui
- 2 sachets sesamololie ¹¹
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- boter of olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote wok of koekenpan
- vergiet
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 685kcal, vet 27.5g, koolhydraten 76.2g, eiwit 28.2g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in dunne plakjes.



2. Groenten wokken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en roerbak de **broccoli** en **knoflook** 2-3min. Rasp de **wortel** grof en voeg de **rasp** met de **sojasaus** aan de groentepan toe en schep om. Doe de **kimchi** met het **kimchiwater** erbij en roerbak 4-5min op matig vuur, totdat de **groenten** goed gemengd zijn.



3. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar (gebruik **meer noedels** bij grote trek). Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en laat de **noedels** in een vergiet uitstomen.



4. Ei bakken

Verhit 1el plantaardige olie of smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** in de pan en bak ze 3-4min voor een *zachte dooier*. Wil je een *hardere dooier*? Zet het vuur laag en bak de **eieren** afgedekt met een deksel nog 1-2min.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



6. Noedels toevoegen

Doe de **noedels** bij de **kimchigroenten** en verwarm in 1min. Voeg een **scheutje kookwater** toe als de **noedels** te droog zijn. Breng de **roerbak** op smaak met **sesamololie** en evt. een snuf peper en zout. Serveer de **kimchinoedels** met een **ei** bovenop en bestrooi met de **sesam** en **bosui**.