



## Kimchi-wok met gebakken ei

op noedels met sesam en broccoli



ca. 25min



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 geven aan een gerecht. Zoals aan dit lekkere bordje noedels. Mix de kimchi met wortel, broccoli, sojasaus en knoflook en je hebt in een mum van tijd een lekker en gezond bord Aziatische smaken.

## Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 zakje sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 potje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 250g noedels <sup>1</sup>
- 2 eieren <sup>3</sup>
- 1 bosui
- 2 zakjes sesamolie <sup>11</sup>
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

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 804kcal, vet 24.9g, koolhydraten 116.3g, eiwit 31.7g



### 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. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof.



### 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 de **eieren** in 3-4min gaar. Wil je een hardere dooier? Zet het vuur laag en bak de **eieren** afgedekt nog 1-2min. Breng op smaak met zout en peper.



### 2. Groenten wokken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en roerbak de **wortelreepjes**, **broccoli** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **sojasaus** toe en roer door. Doe de **kimchi** met het **kimchiwater** in de pan en roerbak 4-5min op matig vuur tot de **broccoli** beetgaar is.



### 5. Bosui snijden

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



### 3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** om met koud water.



### 6. Noedels toevoegen

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