



Aziatische wok met peultjes

en zoete ketjap-chilisaus met cashews



20-30min



2 personen

Leg die eetstokjes maar alvast klaar voor dit heerlijke wokgerecht. Knapperige peultjes, champignons, crunchy cashewnoten en verse kruiden meng je met een goede portie noedels in de pan. Je maakt het geheel af met een zoete chilisaus die we hebben verrijkt met bekende smaakmakers uit het verre oosten: verse gember en ketjap manis. Besprenkel je gerecht met de sesamololie en klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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 789kcal, vet 16.3g, koolhydraten 137.9g, eiwit 25.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de uiteinden van de **peultjes**. Schil en hak de **gember** fijn. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



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 (wittewijn)azijn, 2el water en een snuf peper.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af en zet opzij.



5. Cashewnoten roosteren

Rooster de **cashewnoten** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin en schep ze er dan uit. Let op: de **noten** kunnen snel verbranden.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **champignons**, **paprika**, **ui**, **gember** en **peultjes** 5-7min. Als je de **gember** te sterk van smaak vindt, kun je ook de helft gebruiken of de **gember** als garnering toevoegen.



6. Saus en noedels toevoegen

Voeg tot slot de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Schep de **noedels** erdoor en warm ze kort op. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen en schep de **roerbak** op. Bestrooi met de **verse kruiden** en de **cashewnoten**. Besprenkel met **sesamololie** naar wens.