



## Aziatische roerbak met vegetarisch gehakt

en kruidige limoen-tahinsaus



ca. 20min



2 personen

Na een lange dag kan een makkelijk en voedzaam gerecht weer een heleboel goedmaken. Vandaag zetten we ons favoriete veggie gerecht - heerlijke gebakken noedels met groenten, tahin, teriyakisaus en vegetarisch gehakt - binnen 20 minuten op tafel!



## Wat je van ons krijgt

- 250g noedels <sup>1</sup>
- 1 wortel
- 1x vegetarisch gehakt <sup>1,3,6</sup>
- 1 limoen
- 1 zakje teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 2 zakjes tahini <sup>11</sup>
- 1x Chinese roerbakgroenten
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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 1087kcal, vet 34.9g, koolhydraten 143.8g, eiwit 50.1g



### 1. Noedels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 3-5min al dente. Schep wat **kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af, spoel grondig met koud water en zet apart.



### 4. Groenten bakken

Voeg de **wortel** en de **roerbakgroenten** met een flinke snuf zout toe aan het **vegetarisch gehakt**, bak ca. 2-4min.



### 2. Vegetarisch gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog tot hoog vuur en bak het **vegetarisch gehakt** ca. 5-7min.



### 5. Saus toevoegen

Blus de **groenten** en **vegetarisch gehakt** af met de **saus**.



### 3. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **limoenschil** en **het -sap** met de **teriyakisaus** en de **tahin**.



### 6. Serveren

Voeg de **noedels** toe. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Breng op smaak met peper en zout, garneer met de **sesam** en serveer met de **limoenpartjes**.