



Miso-aubergine met sobanoedelsalade

met snijbonen en sesam



30-40min



2 personen

Sobanoedels bestaan voor een groot deel uit boekweit, wat deze noedels heel geschikt maakt voor mensen die minder tarwe willen eten. Vandaag gebruik je deze fijne noedels in een roerbak van snijbonen en sojasaus en combineer je ze met in gember en miso gekarameliseerde, geroosterde aubergine voor een waanzinnige smaakcombinatie.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 aubergine
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x snijbonen
- 1 bosui
- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 9.1g, koolhydraten 100.5g, eiwit 19.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **aubergine** in plakken en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de **aubergineplakken** met een beetje plantaardige olie en bestrooi ze met een snuf zout. Rooster de **aubergines** ca. 20min in de oven.



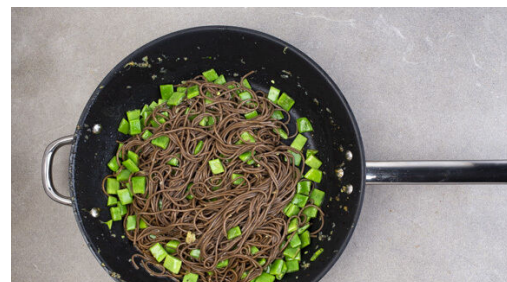
4. Aubergine afmaken

Neem de **aubergines** na 20min uit de oven. Zet de grillfunctie aan of verhoog de temperatuur met 45°C. Bestrijk de **aubergine** met de **marinade** en rooster nog eens 4-5min. Bewaar de overgebleven **marinade**. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd **1 helft** in dunne reepjes. De **rest** heb je niet nodig.



2. Marinade maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Dop de **snijbonen** en snijd ze in stukjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **rijstwijnazijn** met de **misopasta**, 1el honing of suiker en de **helft van de geraspte gember**. Voeg 1el water toe als de **marinade** te dik is.



5. Snijbonen toevoegen

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **snijbonen** met de **knoflook** en de **rest van de gember** ca. 2min. Blus af met ca. **100ml kookwater** en stook de **snijbonen** in 3-4min beetgaar. Voeg dan de **sobanoedels**, **sojasaus** en **overgebleven marinade** toe en warm op. Voeg indien nodig meer **kookwater** toe.



3. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep **200ml kookwater** uit de pan en giet de **noedels** af in een zeef. Spoel om met koud water__ en laat uitlekken.



6. Serveren

Schep de **noedels** en de **snijbonen** op en verdeel de **aubergineplakken** erover. Bestrooi met de **sesam**, **bosui** en de **reepjes chilipeper** naar wens.