



Sobanoedels met groene asperges

met vegan mayo-sesamdressing en champignons



ca. 25min



2 personen

Het scala aan mogelijkheden voor het bereiden van asperges is zo gevarieerd, er is voor elk wat wils! Vandaag kruiden we ze met sriracha en combineren we ze met sobanoedels, champignons en een aromatische dressing gemaakt van vegan mayonaise, geroosterde sesam en sojasaus. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1x groene asperges
- 1x champignons
- 1 teen knoflook
- 300g sobanoedels ¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 25ml rijstwijnazijn
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 20.3g, koolhydraten 91.0g, eiwit 22.4g



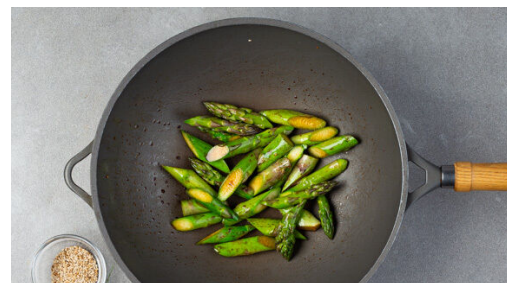
1. Groenten snijden

Breek of snijd de harde uiteinden van de **asperges**. Snijd ze in stukken van 3-4cm. Borstel de **champignons** schoon en snijd ze in plakjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**.



4. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water. Kook beetgaar in ca. 4min. Giet af in een vergiet en spoel de **noedels** goed af met koud water.



2. Asperges bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 30s-1min goudbruin. **Let op,** de **zaadjes** verbranden snel. Neem de **sesam** uit de pan en zet apart. Verhit de pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **asperges** ca. 3min. Blus af met **1tl sojasaus**, bak nog ca. 1min. Neem ze uit de pan en zet apart.



5. Dressing maken

Meng de **sesam** met de **mayonaise**, de **rijstwijnazijn** en de **rest van de sojasaus**. Breng de **dressing** op smaak met zout.



3. Champignons bakken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur met 1tl plantaardige olie. Verwarm de **knoflook**, **1el sojasaus** en de **sriracha** snel. Voeg de **champignons** toe en bak ca. 4-5min tot ze zacht en goudbruin zijn. Neem de **champignons** uit de pan.



6. Serveren

Snijd de **bosui** in fijne ringen. Meng de **noedels** met de **asperges**, de **champignons** en de **helft van de dressing**. Besprenkel met de **rest van de dressing** en garneer met de **bosui**.