



Indonesische groentenspiesjes

met satésaus en rijstnoedels



30-40min



2 personen

De in Nederland zo geliefde pindasaus komt natuurlijk oorspronkelijk uit Indonesië. De Indonesische cuisine vormt dan ook de basis voor het gerecht en de saus die we vandaag maken. We mengen pindakaas met sojasaus en chilisaus, scheppen de courgette, paprika en champignons erdoor en bakken de spiesen in de oven. Dan koken we nog wat rijstnoedels en voor je het weet staat er een ontzettend inspirerende maaltijd op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 100g pindakaas ⁵
- 1 zakje zoete chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 courgette
- 250g champignons
- 1 rode paprika
- 150g rijstnoedels
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- satéprikkers
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 636kcal, vet 21.3g, koolhydraten 91.3g, eiwit 20.9g



1. Satémarinade maken

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 250°C - haal eerst de bakplaat eruit. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Maak een gladde **marinade** van de **pindakaas, zoete chilisaus, sojasaus** en de **currykruiden**. Meng dan de **knoflook** en 2-3el water erdoor.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm dik. Schrob evt. de **champignons** en snijd ze doormidden. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm.



3. Groenten marineren

Schep **2/3e van de marinade** door de **groenten** en zet even opzij. Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan.



4. Spiesjes maken

Rijg de **groenten** om en om aan de satéprikkers tot alle **groenten** op zijn. Leg de **spiesen** op een bakplaat met bakpapier en gril ze 12-15min in de oven. Wentel ze regelmatig.



5. Rijstnoedels garen

Doe de **noedels** bij het kokende water en roer ze goed door. Haal dan de pan van het vuur en laat de **noedels** 8min garen. Pluk de **koriander** van de steeltjes.



6. Afmaken en serveren

Verhit de **resterende marinade** met 100ml water in een kleine kookpan. Laat al roerende 2-3min zachtjes koken. Laat de **noedels** uitlekken in een zeef, doe ze weer in de pan en meng met 2tl plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Verdeel de **noedels** over de borden en leg de **groentenspiesjes** erop. Bedruypel naar smaak met de **satésaus** en garneer met de **koriander**.