

# MARLEY SPOON



## Japchae met tijgergarnalen, gewokte champignons en eiernoedels

 20-30min  2 personen

De naam van dit Koreaanse gerecht betekent letterlijk “mengsel van groenten”. Grappig genoeg bevatte de eerste variant noch vlees, vis of noedels. De koning van de toenmalige dynastie was echter zo onder de indruk, dat hij de bedenker per direct promotie gaf. Sindsdien is geen enkel Koreaans feestje compleet zonder een kleurrijk bord japchae, en voor onze variant voegen wij er champignons en crunchy tijgergarnalen aan toe.

## Wat je van ons krijgt

- teen knoflook
- bosuien
- eiernoedels <sup>1,3</sup>
- zakje sesamolie <sup>11</sup>
- mirin
- rode ui
- rode paprika
- wortel
- zakje sojasaus <sup>1,6</sup>
- zakje wit sesamzaad <sup>11</sup>
- tijgergarnalen <sup>2</sup>
- witte champignons

## Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- suiker
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- grote kookpan
- keukenrasp
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voorname­lijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 820.0kcal, vet 26.1g, eiwit 48.7g, koolhydraten 91.5g



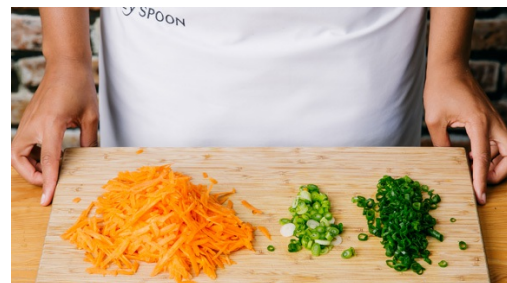
1. Ingrediënten voorbereiden

Bring een grote kookpan met water aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pel de **knoflook** en hak fijn. Boen de **champignons** schoon en snijd ze in heel dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.



4. Groenten bakken

Verhit intussen een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **ui**, **knoflook**, **wortel**, **champignons**, **paprika** en de **witte bosuiringen** toe en bak 5min. Voeg de **tijgergarnalen** toe en bak nog 3-5min, totdat de **groenten** gaar zijn. De **groente** mag hier en daar wat aanbakken.



2. Bosui en wortel snijden

Schil evt. de **wortel** en rasp grof of snijd in dunne lucifers. Snijd de **bosuien** zonder stronkje in dunne ringen, houd het **groen** van het **wit** gescheiden. Meng de **mirin** met 1el suiker in een kommetje.



5. Japchae maken

Voeg **sojasaus**, **sesamolie**, het **azijnmengsel** en 1-2tl suiker toe en schraap eventuele aanbaksels los. Als je *koude japchae* wilt: neem de groentepan van het vuur, giet de **noedels** af en meng ze met de **groenten**. *Liever warme noedels?* Giet de **noedels** dan af, doe in de groentepan en warm ze in 2-3min door op middelhoog vuur.



3. Noedels koken

Voeg de **eiernoedels** toe zodra het water kookt en kook in 4min gaar. Zet intussen een grote schaal met koud water klaar (voeg evt. ijsblokjes toe). Giet de **noedels** af en doe ze in de kom met koud water.



6. Serveren

Verdeel de **japchae** over de kommen en bestrooi met het **sesamzaad** en **groene bosuiringen**.