

MARLEY SPOON



Japchae met tijgergarnalen, gewokte champignons en eiernoedels

 20-30min  Voor 3-4 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

- zakje mirin
- zakje sesamolie ¹¹
- bosuien
- teen knoflook
- rode paprika
- zakje sojasaus ^{1,6}
- vis, tijgergarnalen, ongekookt ²
- rode uien
- zakje wit sesamzaad ¹¹
- wortels
- eiernoedels ^{1,3}
- 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 715.0kcal, vet 18.0g, eiwit 42.6g, koolhydraten 89.6g



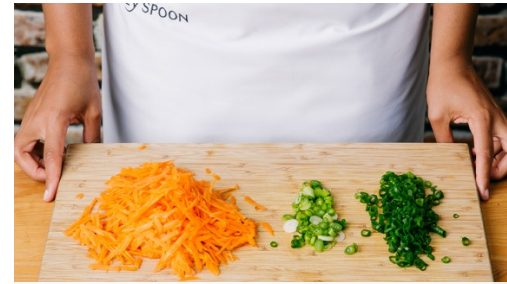
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng een grote kookpan met water aan de kook. Halveer, pel en snijd de **uien** 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**, **wortelrasp**, **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 1,5el suiker in een kommetje.



5. Japchae maken

Voeg **2/3 van de sojasaus**, **sesamolie**, het **mirinmengsel** en 1el 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**.