



Snelle groenteroerbak

met udonnoedels, mirinsaus en sesam



ca. 20min



2 personen

Lonken de thuisbezorgd-advertenties vaker naar je dan je lief is? Ken je het nummer van de afhaal-Chinees inmiddels uit je hoofd? Dat is niet langer nodig, want wij geven je hierbij het geheim prijs voor een overheerlijk noedelgerecht bomvol groenten. Mirin-sojasaus en een lepelkje sambal hier, een snufje zout en peper daar en je take-home gerecht is in één keer klaar.

Wat je van ons krijgt

- verse gember
- sesamolie ¹¹
- verse groentemix: witte kool, peen en bosui
- zwarte sesam ¹¹
- udonnoedels ¹
- sojasaus ^{1,6}
- champignonplakjes
- mirin
- sambal oelek
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- vergiet
- waterkoker

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 695.0kcal, vet 39.1g, eiwit 19.9g, koolhydraten 60.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil de **gember** en hak of rasp fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Saus maken

Meng de **sesamolie** met de **mirin**, **sojasaus** en 1-2el water. Roer er 1el suiker (bij voorkeur bruine suiker) en de **helft van de sambal oelek** door en roer tot de suiker is opgelost. Voeg **meer sambal** toe als je van pittig houdt.



3. Noedels wellen

Doe de **udonnoedels** in een hittebestendige kom en overgiet ze met het gekookte water. Laat 1-2min staan en giet ze dan af.



4. Champignons bakken

Verhit intussen 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Laat goed heet worden en voeg dan de **knoflook** en **gember** toe. Roerbak 30sec en doe dan de **champignonplakjes** erbij. Roerbak 2min.



5. Groenten roerbakken

Voeg dan de **verse groentemix** toe en roerbak 3-4min op hoog vuur totdat de **kool** begint te slinken en de **wortel** beetgaar is. Voeg de **udonnoedels** toe, roer door en warm in nog eens 1min op.



6. Saus toevoegen

Giet de **saus** bij de **groentewok** en roerbak 30sec-1min totdat de **saus** alles bedekt en de **noedels** zacht en gaar zijn. Proef en breng evt. op smaak met extra zout en peper. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **zwarte sesamzaadjes**.