



## Snelle groenteroerbak

met udonnoedels, mirinsaus en sesam



ca. 20min



Voor 3-4 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 snuffje zout en peper daar en je take-home gerecht is in één keer klaar.



## Wat je van ons krijgt

- sojasaus <sup>1,6</sup>
- verse gember
- sesamolie <sup>11</sup>
- voorgekookte udonnoedels <sup>1</sup>
- mirin
- verse groentemix: witte kool, wortel & bosui
- sambal oelek
- champignonplakjes
- knoflook
- zwarte sesam <sup>11</sup>

## 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 510.0kcal, vet 21.4g, eiwit 17.5g, koolhydraten 56.0g



### 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 1-2el 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**.