

MARLEY SPOON



Vlotte Aziatische wok

met zoete ketjap-chilisaus en cashews

 20-30min  Voor 3-4 personen

Dit is een heerlijk Aziatisch wokgerecht vol lekkers; knapperige peultjes, champignons, cashewnoten, verse kruiden en een goede portie eiernoedels. Je maakt het geheel af met een lekkere zoete chilisaus die we hebben opgepept met krachtpatsers van smaakmakers: verse gember, geroosterde sesamolie en ketjap manis. Leg die eetstokjes maar alvast klaar!

Wat je van ons krijgt

- champignons
- cashewnoten ¹⁵
- eiernoedels ^{1,3}
- verse kruidenmix: koriander & munt
- zoete chilisaus
- ketjap manis ⁶
- rode ui
- rode paprika
- peultjes
- sesamolie ¹¹
- sojasaus ^{1,6}
- verse gember

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- middelgrote kookpan
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

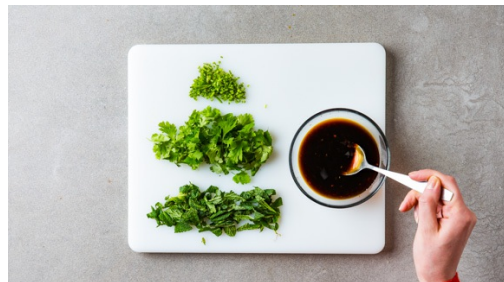
Voedingswaarde per portie

calorieën 730.0kcal, vet 12.3g, eiwit 25.4g, koolhydraten 105.1g



1. Groenten voorbereiden

Breng een middelgrote kookpan met water voor de **noedels** aan de kook. Boen de **champignons** schoon en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 0,5-1cm smalle repen. Verwijder de houten uiteinden van de **peultjes**. Schil en hak de **gember** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen.



4. Saus maken

Pluk intussen de **verse kruidenblaadjes** en hak ze grof. Hak de **koriandersteeltjes** fijn. Doe de **muntsteeltjes** weg. Meng de **zoete chilisaus** met de **sojasaus, ketjap manis**, 1el azijn (bij voorkeur witte wijn), 1-2el water en een snuf peper.



2. Eiernoedels koken

Voeg **2/3e van de eiernoedels** (Gebruik bij grote trek alle **noedels**) toe zodra het water kookt en kook ze in 2-3min beetgaar. Giet af en zet warm opzij.



5. Cashewnoten roosteren

Rooster intussen de **cashewnoten** in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin en schep ze eruit. Let op: de **noten** kunnen snel verbranden.



3. Groenten bakken

Verhit intussen de **helft van de sesamolie** in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en roerbak de **champignonplakjes, paprika, ui, gember** en **peultjes** 5-7min. Als je de **gember** te sterk vindt, kun je hem ook alleen als garnering gebruiken.



6. Saus en noedels toevoegen

Voeg na 5-7min koken de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **eiernoedels** beetje bij beetje toe en warm in 1-2min op. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **verse kruidenblaadjes** en de geroosterde **cashewnoten**. Besprenkel met **sesamolie** naar wens.