

MARLEY SPOON



Pittig-zoete sobanoedels

met spinazie & knoflookpaddenstoelen



20-30min



Voor 3-4 personen

Zoet, pittig en alles ertussenin! Dit makkelijk te bereiden gerecht staat van begin tot eind in een klein half uurtje op tafel. De vlezige paddenstoelen en gewokte spinazie nemen alle smaken van de zoet-pittige saus op. De sobanoedels voegen een subtiële notige twist toe. Fijne extra: onze sobanoedels zijn van tarwe en boekweit gemaakt, zo vul je haast ongemerkt je voorraad eiwitten aan!

Wat je van ons krijgt

- spinazie
- knoflook
- zoete chilisaus
- kastanjehampignonplakjes
- ui
- bosui
- sojasaus ^{1,6}
- limoen
- sesamololie ¹¹
- sambal oelek
- sobanoedels ¹
- zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- grote kookpan met deksel
- keukenrasp
- waterkoker
- zeef

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.

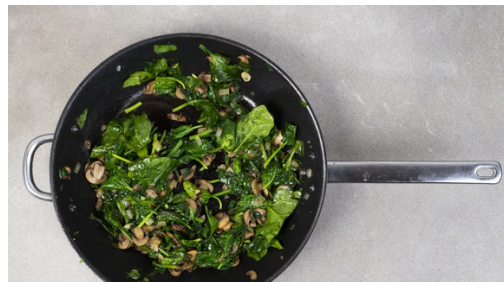
Voedingswaarde per portie

calorieën 535.0kcal, vet 19.6g, eiwit 17.4g, koolhydraten 66.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker voor de **sobanoedels** aan de kook. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Was de **babyspinazie** grondig en laat in een zeef uitlekken. Rasp de **limoenschil** van **1 limoen** fijn en pers **beide limoenen** uit. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



4. Spinazie bakken

Voeg de **spinazie** beetje bij beetje bij de champignonpan en en roerbak tot de **spinaziebladjes** zijn geslonken.



2. Paddenstoelen roerbakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min zacht en glazig. Doe de **knoflook** erbij en bak 30sec totdat het begint te geuren. Voeg de **champignonplakjes** toe en bak ze ca. 5min totdat de **champignons** bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



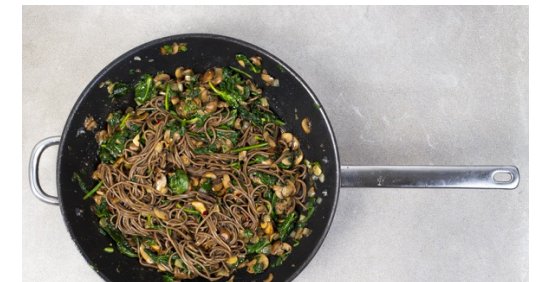
5. Saus maken

Meng de **sojasaus**, **zoete chilisaus**, **sesamololie**, **1/3e van de sambal oelek** (of meer als je van extra pittig houdt), 1el water, **2-3el limoensap** en **1-2tl limoenrasp** in een kommetje.



3. Sobanoedels koken

Doe het zojuist gekookte water en 1tl zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg de **sobanoedels** toe en kook ze in 6-7min gaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op. Spoel de **sobanoedels** in een zeef onder de koude kraan en zet opzij.



6. Roerbak afmaken

Neem de pan van het vuur en voeg de **sobanoedels** met de **sous** aan de **roerbak** toe. Roer door en voeg beetje bij beetje **extra kookwater** toe, net zoveel tot de **sous** de gewenste dikte heeft. Proef en breng de **roerbak** evt. op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** en bestrooi met de **bosui** en **sesam**.