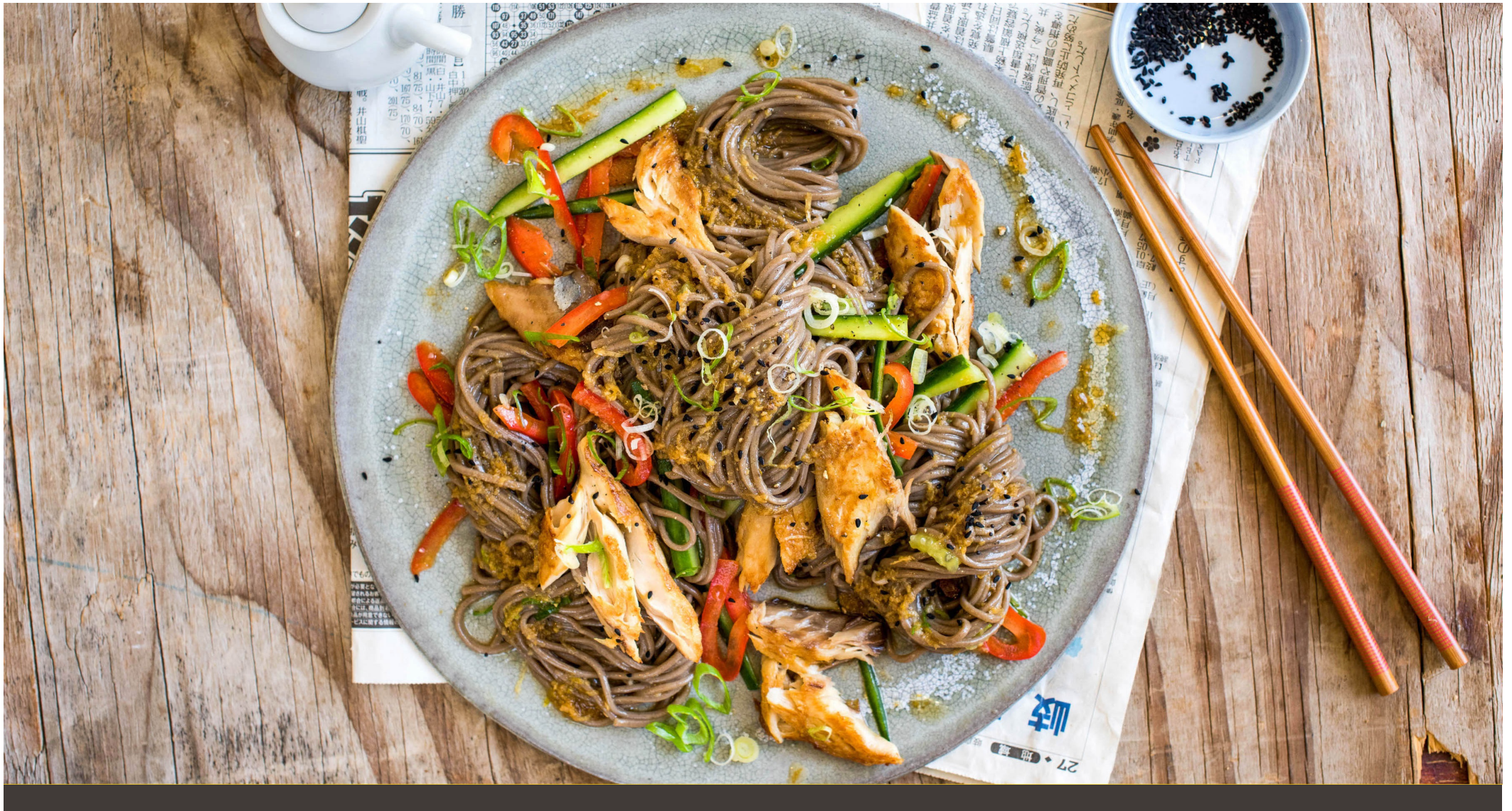


MARLEY SPOON



Warme Aziatische noedelsalade

met gerookte makreel en komkommer



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Dit gerecht pakt alle favoriete smaakmakers van chef Mirte samen. Pittige gember en knoflook, geroosterde sesamolie, sojasaus en een bosuitje. Je zou bij deze combi wellicht een limoentje verwachten, maar vandaag maak je deze fijne sobanoedelsalade met een andere citrusvrucht: de citroen! Die past perfect bij de smaakvolle makreel. Fijne bonus: door het extra zuurtje kun je de vette makreel ook beter verteren.

Wat je van ons krijgt

- rode paprika
- nigellazaadjes
- citroen
- knoflook
- verse gember
- bosui
- sesamolie ¹¹
- sobanoedels ¹
- komkommer
- sojasaus ^{1,6}
- gerookte peperige makreel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote kookpan
- kleine koekenpan
- vergiet
- waterkoker

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

Allergenen

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

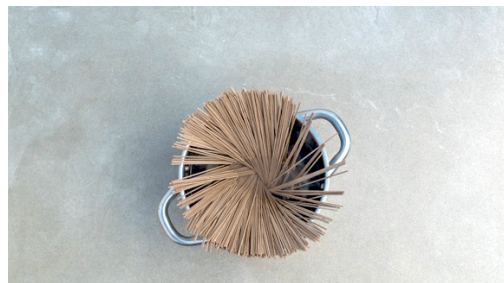
Voedingswaarde per portie

calorieën 695.0kcal, vet 37.3g, eiwit 21.9g, koolhydraten 67.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker voor de **sobanoedels** aan de kook. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers de **citroen** uit. Pel en rasp of hak de **helft van de knoflook** fijn. Bewaar de **andere knoflookhelft** voor een ander recept. Meng **2-3el citroensap** met de **geraspte knoflook** en zet apart.



4. Sobanoedels koken

Doe het zojuist gekookte water met 1tl zout en de **sobanoedels** in een grote kookpan. Breng aan de kook en kook de **noedels** in 4-5min gaar. Giet af en laat uitlekken. Verhit intussen een middelgrote koekenpan op laag vuur. Scheur de **gerookte makreel** in grove stukken en verwarm in 2-3min in de pan. Neem uit de pan en zet opzij.



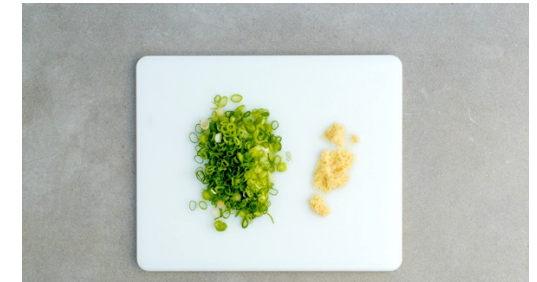
2. Groenten snijden

Verwijder de kontjes van de **komkommer**. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan schuin in dunne reepjes of plakjes. Halveer de **paprika** en verwijder de kern. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en snijd de reepjes eenmaal doormidden. Doe de **groenten** in een grote kom.



5. Dressing maken

Voeg de **sojasaus** met de **sesamolie**, **geraspte gember**, 1-2el olijfolie, **1tl citroenrasp**, 1-2tl suiker of honing en peper naar smaak aan het **knoflook-citroensap** toe. Roer goed door. Roer vervolgens de **dressing** met de **bosuiringen** door de **groenten**.



3. Smaakmakers snijden

Snijd de **bosui** zonder stronkje in dunne ringen. Schil en rasp de **gember** fijn. Het schillen gaat het makkelijkst met een lepeltje. Gebruik de **helft tot alle gember** voor dit recept (afhankelijk van hoe sterk je de smaak wenst).



6. Noedels toevoegen

Voeg tot slot de **gekookte sobanoedels** aan de kom toe en hussel om. Proef en breng evt. op smaak met meer zout, peper, suiker of honing en/of **citroensap**. Schep de **noedelsalade** op, verdeel de **makreel** erover en bestrooi met de **nigellazaadjes**.