

# MARLEY SPOON



## Rappe groenteroerbak

met udonnoedels, mirinsaus en sesam



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Lonken afhaalmaaltijden vaker naar je dan je lief is? Ken je het nummer van de snackbar om de hoek inmiddels uit je hoofd? Dat is niet langer nodig, want wij geven je het geheim voor een overheerlijk noedelgerecht bomvol groenten. Mirin-sojasaus en een lepeltje sambal hier, een snufje zout en peper daar en je take home-gerecht is in één keer klaar. Eet smakelijk!

## Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje mirin
- 1 zakje sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje sambal oelek
- 4 pakjes voorgedaarde udonnoedels <sup>1</sup>
- 1x champignonplakjes
- 1 verse groentemix: witte kool, wortel & bosui
- 1 zakje zwarte sesam <sup>11</sup>
- 2 zakjes sesamolie <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- vergiet
- waterkoker

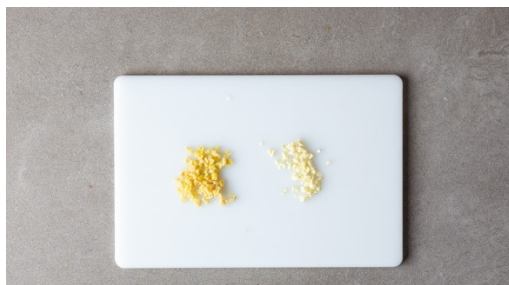
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 527.0kcal, vet 16.2g, eiwit 17.6g, koolhydraten 74.1g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

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



### 2. Saus maken

Meng de **mirin** met de **sojasaus**, 1el plantaardige olie en 1-2el water in een kommetje. Voeg er 1-2el suiker (bij voorkeur bruine suiker) en de **helft van de sambal oelek** aan toe 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 de **noedels** in een vergiet af.



### 4. Champignons bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en laat de pan goed heet worden. Bak de **knoflook** en **gember** ca. 30sec en voeg dan de **champignonplakjes** toe. Roerbak 3-4min tot de **champignons** het meeste water hebben losgelaten.



### 5. Groenten roerbakken

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



### 6. Saus toevoegen

Schenk de **sous** bij de **groenten** en roerbak 30sec-1min totdat de **sous** alles omhult 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**. Besprenkel met **sesamolie** naar wens.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)     **#marleyspooning**