

MARLEY SPOON



Aziatische wok met peultjes

en zoete ketjap-chilisaus met cashews



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Leg die eetstokjes maar alvast klaar voor dit heerlijke wokgerecht vol lekkers! Knapperige peultjes, champignons, crunchy cashewnoten en verse kruiden meng je met een goede portie noedels in de pan. Je maakt het geheel af met een zoete chilisaus die we hebben verrijkt met bekende smaakmakers uit het verre oosten: verse gember en ketjap manis. Besprenkel je gerecht met de sesamololie en klaas is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1x champignonplakjes
- 2 rode paprika's
- 1x peultjes
- 1 stukje verse gember
- 1 rode ui
- 500g noedels ¹
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 2 sachets sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641.0kcal, vet 17.3g, eiwit 21.1g, koolhydraten 97.8g



1. Groenten voorbereiden

Breng een grote kookpan met water aan de kook voor stap 2. Neem de **champignonplakjes** uit de verpakking. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in smalle repen. Verwijder de uiteinden van de **peultjes**. Schil en hak de **gember** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Saus maken

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



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (gebruik bij grote trek alle **noedels**) toe zodra het water kookt en kook ze in 3-4min bijna beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Zet opzij.



5. Cashewnoten roosteren

Rooster 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 1-2el plantaardige olie 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 van smaak vindt, kun je ook de helft gebruiken of de **gember** als garnering toevoegen.



6. Saus en noedels toevoegen

Voeg tot slot de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **noedels** beetje bij beetje toe en verwarm 1-2min. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **verse kruiden** en de **cashewnoten**. 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  #marleyspooning