

# MARLEY SPOON



## Indonesische groentespiesjes

met satésaus en noedels



30-40min



Voor 3-4 personen

Satésaus kun je bijna niet meer wegdenken uit de Nederlandse keuken. Deze van pinda's gemaakte saus komt oorspronkelijk uit Indonesië en kun je heel makkelijk zelf maken. Vandaag maak je de lekkere, volle saus van sojasaus, pindakaas en zoete chilisaus. Je serveert de saus met lichte noedels en groentespiesjes van courgette, paprika en champignons. Eroverheen frisse koriander. Op z'n Indonesisch: Selamat makan!

## Wat je van ons krijgt

- 1x houten satéprikkers
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje sojasaus <sup>1,6</sup>
- 10g Yoko's Tofu spice mix <sup>10</sup>
- 3x pindakaas <sup>5</sup>
- 2 courgettes
- 1x champignons
- 2 rode paprika's
- 300g rijstglasnoedels
- 10g verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

## Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- kleine kookpan
- grote kookpan

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

## Kooktip

Je kunt de rijstglasnoedels voor het serveren met 2el pindasaus en evt. wat opgevangen kookwater mengen voor een extra sauzig laagje.

## Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 570.0kcal, vet 6.7g, eiwit 15.0g, koolhydraten 105.6g



### 1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 210°C (zet evt. de grill aan). Leg de **satéprikkers** in een kom lauwwarm water, dit voorkomt versplinteren later. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **zoete chilisaus, sojasaus, tofu spice mix, pindakaas** en 4-5el water in een kommetje en roer tot een gladde **marinade** ontstaat.



### 4. Spiesjes maken

Rijg de **groenten** om en om aan de **satéprikkers** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster 12-15min in de oven tot de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



### 2. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in dikke schijven. Boen de **champignons** schoon en snijd ze doormidden. Verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika's** in stukken.



### 5. Rijstnoedels koken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Voeg de **rijstglasnoedels** toe en kook ze in 4-5min beetgaar. Giet de **noedels** af. Pluk de **korianderblaadjes** en doe de steeltjes weg.



### 3. Groenten marinieren

Meng de **groenten** in een kom met **2/3e van de marinade**.



### 6. Pindasaus maken

Doe de **rest van de marinade** met 150ml water in een kleine kookpan en breng al roerend aan de kook. Laat 2-3min zachtjes sudderen. Schep de **noedels** op en serveer de **spiesjes** erbovenop (**zie kooktip, links**). Besprenkel met de **pindasaus** en bestrooi met de **koriander**.