

MARLEY SPOON



Nieuwjaarsnoedels

met babymais en sugar snaps



20-30min



Voor 3-4 personen

Lang-zal-ze-leven-noedels worden deze jongens ook wel in China genoemd. Ze worden traditioneel gegeten tijdens het Chinees nieuwjaar (wat nog wel even duurt), maar wij nemen alvast een kleine voorsprong. Met knapperige, zoete groenten zoals babymais en sugar snaps zal deze roerbak ook bij de kids zeker een hit zijn. Hiep hiep hoera, alvast op het nieuwe jaar!

Wat je van ons krijgt

- sugar snaps
- knoflook
- hoisinsaus ^{1,6,11}
- babymais
- limoen
- wortel
- bosui
- verse gember
- eiernoedels ^{1,3}
- sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 21.1g, koolhydraten 90.7g, eiwit 19.1g



1. Gember en knoflook raspen

Breng een grote kookpan met water aan de kook voor de **eiernoedels**. Pel intussen de **knoflook**, schil de **gember** en rasp beiden fijn.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **bosuien** zonder stronkje in dunne ringen, houd het **witte** van het **groene deel** gescheiden. Schil de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **babymais** in de lengte doormidden.



3. Wokken

Verhit de **helft van de sesamolie** in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **wortel** toe en bak 2-3min. Voeg dan de **gember**, **knoflook**, het **wit van de bosui**, de **babymais** en **sugar snaps** toe. Roerbak 3-5min totdat de **groenten** wat kleur beginnen te krijgen. Zet het vuur laag.



4. Eiernoedels koken

Voeg **3/4 van de noedels** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook 4-5min. Giet dan af. Hussel ze om met een scheutje olie toe om kleven te voorkomen. Kook bij grote trek **alle noedels**.



5. Saus maken

Roer intussen de **hoisinsaus** met de **rest van de sesamolie** en 50ml water los. Snijd de **limoenen** in partjes.



6. Saus toevoegen

Voeg de **saus** met de **eiernoedels** aan de groentepan toe. Roer goed door en voeg naar wens meer zout en water toe. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **rest van de bosui** en de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.