

MARLEY SPOON



Aziatische groenteroerbak

met een romige miso-tahinaus



20-30min



2 personen

Voor een ware smaakexplosie heeft onze culinaire Kyra een saus gemaakt waarbij de hoofdrol is weggelegd voor witte misopasta. Miso is een soort kruidenpasta gemaakt van gefermenteerde koji (een schimmel), sojabonen, gerst en een snuf zout. Door de fermentatie krijgt miso een smaak, die niet in een hokje te plaatsen is. In Japan draagt deze smaak de naam "umami" en in onze groentwok kun je haar prrrima proeven.

Wat je van ons krijgt

- tahin ¹¹
- boekweitnoedels ¹
- knoflook
- bosui
- limoen
- sesamolie ¹¹
- taugé
- verse chilipeper
- sojasaus ^{1,6}
- rode paprika
- gezouten pinda's ⁵
- paksoi
- verse gember
- misopasta ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 27.7g, koolhydraten 102.4g, eiwit 20.1g



1. Groenten voorbereiden

Breng een grote kookpan gezouten water aan de kook. Pel en halveer de **knoflook**. Hak **een helft** fijn. Snijd het **groen van de paksoi** in 2cm brede repen, snijd het **witte deel** in 1cm brede repen. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in 2cm grote stukken. Hak het **wit van de bosui** fijn, snijd het **groen** in 0,5cm brede ringen.



4. Groenten roerbakken

Verhit de **rest van de sesamolie** in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de **paprika** toe en bak 2-3min totdat het velletje begin te blakeren. Zet het vuur middelhoog en voeg de **gehakte knoflook** en **wit van de bosui** met een snuf zout en peper toe. Bak 30sec. Voeg dan het **wit van de paksoi** toe en bak 2min totdat de **groenten** beetgaar zijn.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de boekweitnoedels** toe zodra het water kookt, kook in 3-4min gaar en giet af. Spoel schoon onder de kraan en doe de **noedels** met 1-2tl olie terug in de pan. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



5. Toppings maken

Snijd intussen de **andere limoenhelft** in partjes. Snijd de **chilipeper** in ringen. Als je niet zo van pittig houdt, kun je de zaadjes verwijderen. Hak de **pinda's** grof.



3. Saus maken

Rasp intussen de **limoenschil** fijn, halveer de **limoen**. Meng in een kleine kom de **misopasta**, **sojasaus**, **tahin**, **1tl limoenrasp**, **2tl sesamolie**, 1tl suiker (bij voorkeur bruin). Rasp de **gember** en **rest van de knoflook** boven de kom fijn. Pers een **limoenhelft** erboven uit. Roer door en voeg beetje bij beetje 75m-100ml water toe, breng op smaak met peper.



6. Noedels en saus toevoegen

Voeg de **miso-tahinsaus** aan de wok toe en breng zachtjes aan de kook. Voeg de **paksoibladeren** en **taugé** toe, roer door en voeg dan handje voor handje de **noedels** toe. Roer door en voeg evt. meer water toe. Breng de **wok** op smaak met peper en zout. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **chilipeper**, **bosuiringen** en **pinda's**, en met de **limoenpartjes** ernaast.