



## Vlotte Aziatische wok

met zoete ketjap-chilisaus en cashews

 20-30min  2 personen

Dit is een heerlijk Aziatisch wokgerecht vol lekkers; knapperige peultjes, champignons, cashewnoten, verse kruiden en een goede portie eiernoedels. Je maakt het geheel af met een lekkere zoete chilisaus die we hebben opgepept met krachtpatsers van smaakmakers: verse gember, geroosterde sesamololie en ketjap manis. Leg die eetstokjes maar alvast klaar!

## Wat je van ons krijgt

- sojasaus <sup>1,6</sup>
- cashewnoten <sup>15</sup>
- ketjap manis <sup>6</sup>
- verse kruidenmix: koriander & munt
- paprika
- verse gember
- zoete chilisaus
- champignons
- rode ui
- peultjes
- sesamolie <sup>11</sup>
- eiernoedels <sup>1,3</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

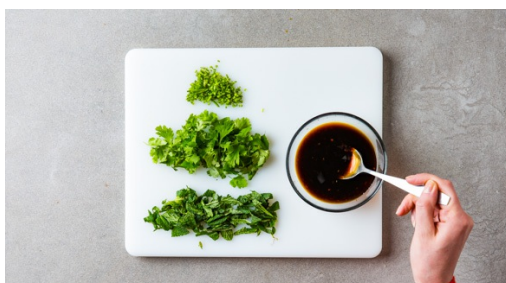
## Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 21.7g, koolhydraten 98.8g, eiwit 24.4g



### 1. Groenten voorbereiden

Breng een middelgrote kookpan met water voor de **noedels** aan de kook. Boen de **champignons** schoon en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 0,5-1cm smalle repen. Verwijder de houtige uiteinden van de **peultjes**. Schil en hak de **gember** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen.



### 4. Saus maken

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



### 2. Eiernoedels koken

Voeg **2/3e van de eiernoedels** (gebruik bij grote trek alle **noedels**) toe zodra het water kookt en kook ze in 2-3min beetgaar. Giet af en zet warm opzij.



### 5. Cashewnoten roosteren

Rooster intussen 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 intussen de **helft van de sesamolie** 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 vindt, kun je hem ook alleen als garnering gebruiken.



### 6. Saus en noedels toevoegen

Voeg na 5-7min koken de **saus** en **koriandersteeltjes** aan de groentepan toe. Voeg de **eiernoedels** beetje bij beetje toe en warm in 1-2min op. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **verse kruidenblaadjes** en de geroosterde **cashewnoten**. Besprenkel met **sesamolie** naar wens.