

---

## Teriyakiballetjes

met sesamnoedels en wortelpickle



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- rundergehakt
- sesamolie <sup>11</sup>
- verse gember
- mirin
- knoflook
- wortelreepjes
- witte sesam <sup>11</sup>
- savooiekoolreepjes
- bosui
- udon noedels <sup>1</sup>
- teriyakisaus <sup>1,6</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Van de rest van de gember kun je een lekkere gemberthee maken.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **udonnoedels**. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil de **helft van de gember** en rasp het geschilde stukje fijn (**zie kooktip, links**). Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



4. Gehaktballen bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballen** in 7-9min rondom goudbruin en gaar. Voeg de **teriyakisaus** toe en bak al roerend tot de **gehaktballen** met een kleverig laagje **sous** bedekt zijn. Breng op smaak met peper en zout. Houd de **gehaktballen** warm tot het serveren.



2. Wortel marinieren

Meng **1el mirin** met een snuf suiker, **1tl sesam**, **1 zakje sesamolie**, zout en peper in een grote kom en roer tot de suiker is opgelost. Doe de **wortelreepjes** erbij, roer goed door en zet opzij tot het serveren.



5. Noedels en kool koken

Voeg **2/3e van de udonnoedels** en **koolreepjes** aan de kookpan toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook en kook in 4min beetgaar. Giet af en laat uitstomen in een vergiet. Gebruik de **rest van de noedels** in een ander recept.



3. Gehaktballen maken

Kneed de **knoflook**, **rest van de sesam** en **geraspte gember** door het **gehakt** tot een egaal **gehaktmengsel** ontstaat. Rol er met natte handen **balletjes** ter grootte van **walnoten** van.



6. Bosui marinieren

Meng de **bosuiringen** met de **rest van de mirin**, zout en peper en de **rest van de sesamolie**. Roer goed door en meng de **udonnoedels**, **koolreepjes** met de **bosui-sesamdressing**. Serveer de **gehaktballetjes** bovenop de **noedelsalade** met de **wortelsla** ernaast.