

MARLEY SPOON



Aziatische rijstnoedels

met Chinese kool en shiitake



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Chinese kool is van alle soorten uit de koolfamilie de kool die door ons verteringsstelsel het best verdragen wordt. Bovendien is deze groente zeer geliefd in de Aziatische keuken. Dus als je zoals vandaag heerlijke rijstnoedels wil maken, dan kom je automatisch bij deze koolsoort uit. Je combineert 'm met vlezig shiitake, wortel, rijstnoedels en geroosterde sesamzaadjes. Cool!

Wat je van ons krijgt

- 1x Chinese koolreepjes
- 1x brede rijstnoedels
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 2x shiitake
- 2 wortels
- 2 bosuien
- 1 teen knoflook
- 1 zakje chili-bonenpasta ^{1,6}
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 569kcal, vet 10.1g, koolhydraten 105.1g, eiwit 9.9g



1. Kool marineren

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **noedels**. Doe de **koolreepjes** met 1tl zout in een kom en kneed goed met je handen. Laat de **kool** zeker 10min staan.



4. Groenten voorbereiden

Snijd de uiteinden van de **shiitake** en snijd de **shiitake** in dunne plakjes. Schil evt. de **wortels**, snijd ze in dunne staafjes. Je kunt de **wortels** ook grof raspen. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Noedels garen

Voeg **2/3e van de rijstnoedels** toe zodra het water kookt, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 7-8min wellen. Gebruik meer **noedels** bij grote trek. Giet af in een vergiet en spoel onder de koude kraan af.



5. Slaw maken

Spoel de **koolreepjes** in een vergiet om met koud water. Druk er daarna zoveel mogelijk water uit. Meng de **koolreepjes**, **bosui**, **knoflook** naar wens en **2el chili-bonenpasta** in een kom en breng de **slaw** op smaak met peper en evt. zout.



3. Sesam roosteren

Verhit een droge, grote koekenpan of wok op matig vuur en rooster de **sesam** 1-2min tot ze goudbruin zijn. Let op, de **sesam** kan snel verbranden! Schep de **sesam** uit de pan en zet opzij.



6. Groenten wokken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **wortel** 2-3min. Voeg de **shiitake** toe en bak 3min mee. Doe de **sojasaus**, **helft van de slaw** en de **gegaarde noedels** erbij en warm alles in ca. 1min op. Schep de **roerbak** op en serveer met de **rest van de slaw**. Bestrooi met de **sesam** en geef de **rest van de chili-bonenpasta** erbij.