

MARLEY SPOON



Udonnoedels met garnalen

met pindasaus, paksoi en bosui



ca. 20min



2 personen

Sommige recepten staan zo snel op tafel dat je niet eens de tijd krijgt om er trek in te krijgen. Deze snelle roerbak met een heerlijk romige dressing van pindakaas en ketjap is er zo eentje. Je wokt de groenten en garnalen op hoog vuur, maakt vlug de dressing en kookt de noedels en voor je het weet zit je achter een dampend bordje heerlijkheid. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 paksoi
- 1x tijgergarnalen ²
- 300g udonnoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 potje chilipeper-citroengraspindaas van de Pindakaaswinkel ⁵
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

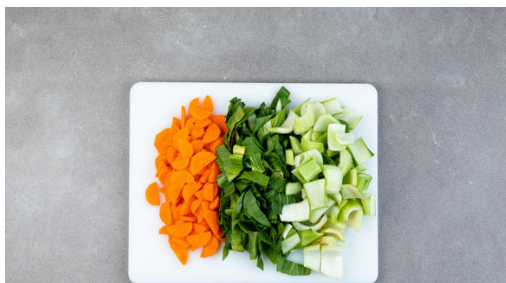
Je kunt eventueel ook de saus met een staafmixer glad pureren.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 787kcal, vet 25.3g, koolhydraten 92.0g, eiwit 42.3g



1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil of boen de **wortel** schoon, snijd hem in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Snijd de stronk van de **paksoi**. Snijd het **wit** in dunne repen en het **groen** in brede repen.



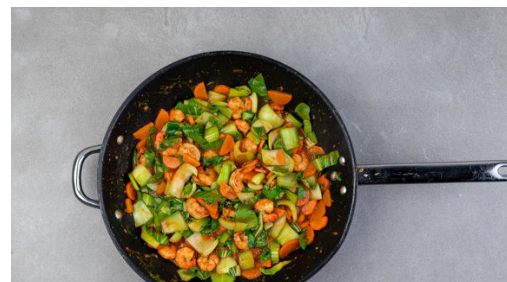
4. Saus maken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte wok of pan en roerbak de **wortelplakjes** en het **wit van de paksoi** 2-3min op hoog vuur. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Doe de **pindakaas** met de **gehakte knoflook**, de **ketjap manis**, 1el azijn (liefst rijst of appel), 1/2tl zout en 75ml lauwwarm water in een kom en roer door tot een egale **saus** ontstaat (**zie tip, links**).



2. Garnalen bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur en roerbak de **tijgergarnalen** 2-3min tot ze roze en net gaar zijn. Schep de **garnalen** uit de pan op een bord en zet opzij tot stap 5.



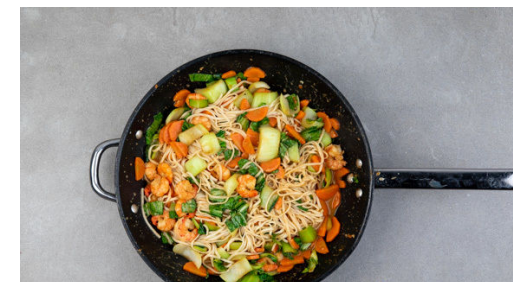
5. Bosui snijden

Doe het **groen van de paksoi**, de **pindasaus** en **garnalen** in de pan en roerbak 2min mee. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes.



3. Noedels koken

Doe het zojuist gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan, Breng het water opnieuw aan de kook en voeg **2/3e van de udonnoedels** toe. Bewaar de **rest van de noedels** voor een ander recept. Kook de **noedels** in 3-4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



6. Roerbak afmaken

Doe dan de **udonnoedels** in de pan en verwarm al roerend tot de **noedels** met **saus** zijn omhuld. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **roerbak** te droog is. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Verdeel de **noedels** over de borden en bestrooi met de **bosuingen**.