

# MARLEY SPOON



## Sobanoodels met taugé en spicy Japanse sesam-misodressing

 ca. 25min  Voor 3-4 personen

Een van de snelste manieren om groenten en vlees te garen, is roerbakken. Door je pan heel heet te laten worden, olie toe te voegen en je groenten of vlees tijdens het bakken continu te bewegen, ben je niet alleen snel klaar, ook krijgt bijvoorbeeld je tofu een lekker bruin korstje en je groenten houden hun bite. Vandaag gebruik je deze techniek om een heerlijke maaltijd met Japanse smaken te bereiden.

## Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels <sup>1</sup>
- 2 zakjes zwarte sesam <sup>11</sup>
- 2 bosuien
- 2x verse groentemix: Chinese kool, paprika & taugé
- 1 zakje tahin <sup>11</sup>
- 1 zakje Koreaanse peperpasta <sup>1,6</sup>
- 2 zakjes misopasta <sup>1,6</sup>
- 2 sachets sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje rijstwijnazijn

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker

## Kookgerei

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

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

### Kooktip

Is de saus te pittig naar smaak? Voeg dan een beetje honing of suiker toe om de pit te temperen.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 532kcal, vet 15.1g, koolhydraten 77.1g, eiwit 17.1g



### 1. Sobanoedels koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Doe de **sobanoedels** met het gekookte water en een flinke snuf zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Kook de **noedels** in 3-4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



### 4. Groenten roerbakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in de gebruikte pan of wok en roerbak de **verse groentemix** en het **wit van de bosui** ca. 5min totdat de **groenten** zachter beginnen te worden, maar nog steeds beet hebben. Roer dan de **helft van de sesam** erdoor.



### 2. Sesam toasten

Verhit een wok of grote koekenpan op matig vuur en rooster de **sesam** 1-2min, roer daarbij regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Schep de **sesam** uit de pan en zet opzij.



### 5. Saus maken

Meng de **tahin** met de **helft van de Koreaanse pasta**, de **misopasta**, **sojasaus**, **rijstwijnazijn** en 3el water in een kommetje. Proef en breng de **saus** op smaak met meer **peper-** en/of **misopasta** naar wens (**zie tip, links**).



### 3. Bosui snijden

Snijd het **wit van de bosuien** in dunne ringen, snijd het **groen** schuin in ringen.



### 6. Roerbak afmaken

Voeg de **sobanoedels** en de **saus** aan de **roerbak** toe en schep om. Voeg een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Proef en breng op smaak peper en evt. zout. Schep de **roerbak** op en gaarneer met de **groene bosuiringen** en de **sesam**.