



# AZIATISCHE NOEDELS MET ROEREI EN PINDA'S

Met bosui en limoen



## SOJASAU

*Dit is met recht een klassieker te noemen: sojasaus ontstond zo'n 2500 jaar geleden in China en is niet meer weg te denken uit de oosterse keuken, waar het zout als ingrediënt vervangt.*



Knoflookteen



Sjalot



Rode peper \*



Bosui \*



Limoen



Verse gember



Groentemix met snijbonen \*



Sojasaus



Noedels



Vrije-uitloopei \*



Gezouten pinda's

Totaal: 20-25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

In Azië is de wok een favoriet item in de keuken. Door de hoge temperatuur is een wokgerecht niet alleen snel klaar, door de korte kooktijd blijven ook alle vitamines goed behouden. Snel en gezond dus! Nu is een eitje niet verrassend in een Aziatisch gerecht, maar heb je het ook al eens met roerei geprobeerd?

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de Aziatische noedels met roerei en pinda's.



## 1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.



## 4 NOEDEL'S TOEVOEGEN

Weeg ondertussen de **noedels** af en kook de **noedels**, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.



## 2 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook**, **rode peper**, **sjalot**, **gember** en **limoenrasp** al roerend 3 – 4 minuten op hoog vuur.



## 5 ROEREI MAKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan. Voeg de **eieren** en de overige **bosui** toe en bak al roerend tot het **ei** gestold, maar nog wel smeug is. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 GROENTEN ROERBAKKEN

Voeg de **groentemix** en de helft van de **bosui** toe en roerbak nog 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **sojasaus**, ketjap, en 2 el water per persoon toe en roerbak nog 2 – 3 minuten.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **roerei** en garneer met de **pinda's** en de **limoenpartjes**.

🌿 **TIP:** Houd je niet zo van pittig eten? Laat de rode peper dan weg uit dit recept. Ben je juist wel een liefhebber? Voeg dan ½ tl sambal per persoon of wat overgebleven rode peper aan het roerei toe voor extra pit.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                   | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Knoflookteen (st)                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Sjalot (st)                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Rode peper (st) *                 | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾   | 2    |
| Bosui (st) *                      | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Limoen (st)                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Verse gember (cm)                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Groentemix met snijbonen (g 23) * | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sojasaus (ml 1) 6)                | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Noedels (g 1)                     | 65         | 130 | 200 | 265 | 330  | 400  |
| Vrije-uitloopei (st) 3) *         | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)    | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Zelf toevoegen                    |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)               | 1          | 2   | 2   | 3   | 3    | 4    |
| Ketjap (el)                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper & zout                      | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3105 / 742 | 477 / 114 |
| Vet totaal (g)        | 33         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,5        | 1,0       |
| Koolhydraten (g)      | 75         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 19,8       | 3,0       |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwit (g)             | 30         | 5         |
| Zout (g)              | 3,2        | 0,5       |

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

📷 📧 📺 #HelloFresh

📞 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).