

Noodles met gehakt en spruiten

 Bereiden in: pan / wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- Ingrediënten (4 personen)
- 250–300 g ambachtelijk gehakt
- 300 g noodles (eiernoedels of tarwenoedels)
- 250 g spruiten, schoongemaakt en gehalveerd
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 grote ui, in halve ringen
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2–3 el sojasaus
- 1 el oestersaus (optioneel)
- 1 tl sesamololie (optioneel)
- Zonnebloem- of arachideolie
- Peper

Voedingswaarde

- Energie: ± 650–720 kcal
- Eiwitten: ± 30–35 g
- Vetten: ± 22–26 g
- waarvan verzadigd: ± 7–9 g
- Koolhydraten: ± 75–85 g
- waarvan suikers: ± 10–12 g
- Vezels: ± 8–10 g
- Zout: ± 2–2,5 g



Noodles met gehakt en spruiten

Bereiding

- 1 Noodles koken: Kook de noodles volgens de verpakking, giet af en zet apart.
- 2 Spruiten wokken: Verhit olie in een grote wok of hapjespan. Bak de spruiten op hoog vuur 4–5 minuten tot ze goudbruin en licht knapperig zijn. Schep uit de pan en houd apart.
- 3 Gehakt bakken: Voeg opnieuw wat olie toe en bak het gehakt rul en mooi bruin. Door de volle smaak van goed gehakt krijgt het gerecht meteen diepte.
- 4 Groenten toevoegen: Voeg ui, knoflook en paprika toe en bak kort mee tot ze zacht zijn maar nog bite hebben.
- 5 Alles samenbrengen: Doe de spruiten terug in de pan, voeg noodles, sojasaus, oestersaus en sesamolie toe. Meng alles goed en laat nog 2 minuten heet worden.

Kooktips

Ook lekker met een beetje chili-olie of sesamzaad bovenop. Zo zie je maar: seizoengroenten maken zelfs een snelle wok maaltijd nét wat specialer.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten