

Spicy udon noodles MET NOOTJES EN EI



Lekker, makkelijk en heel gezond! Dit vegetarische noodle gerecht is het perfecte comfortfood gerecht voor op de bank. Je kunt variëren met verschillende soorten noten en groenten. Maar door het toevoegen van veel verschillende soorten structuren blijft het eten van dit gerecht spannend. Toch vlees toevoegen? Kippendijf of ossenhaaspuntjes smaken hier heerlijk bij.



Aangeboden
door Uw
notenspecialist

Wij steunen:

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

Spicy udon noodles

MET NOOTJES EN EI

INGREDIENTEN

300 gram UDON NOODLES
1 GELE PAPRIKA
½ BROCCOLI
1 RODE PEPER
2 RODE UIEN
5 KLEINE GESCHRAPTE
WORTELTJES
4 EIEREN
WOKOLIE
100 gram PECANNOTEN
KORIANDER (VERS)
OESTERSAUS
ZWARTE BONEN SAUS
ZOUT/PEPER



Vorbereiding: 10 min
Wokken: 10 min

BEREIDING

1. Snij de broccoli in kleine roosjes en de wortels in dunne plakjes. Kook ze kort (2 minuten) in gezouten water.
2. Kook de noodles zolang als op de verpakking staat.
3. Kook de eieren ongeveer 6 min.
4. Doe wat wokolie in een wokpan en bak hierin de ui, paprika en rode peper.
5. Giet de broccoli en wortels af en voeg ze toe aan de pan.
6. Bak alles een paar minuten en voeg hier een scheut oestersaus en 4 theelepels zwarte bonensaus aan toe.
7. Breng op smaak met peper en zout.
8. En voeg de noodles toe en bak ze even mee totdat alles goed gemengd is.
9. Vul de schaalpjes met noodles, garneer af met een eltje, pecannoten, gesneden bosuil en verse korianderblaadjes.



en met
stokjes eten
natuurlijk!)



gebruik
pecan- of
cashewnoten