



Jahb-Chae - Koreaanse noedelsalade met groenten en vlees

Jahb-Chae is een rijk gevulde noedelsalade met ei, vlees en veel groenten.

2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1½ el gedroogde wolkenoortjes*
- 100 ml kippenbouillon evt. van tablet
- 100 g bieflap in dunne reepjes
- 40 g shiitake in reepjes
- 1¼ el sojasaus licht, toko
- ½ tl geraspte gemberwortel
- zout
- peper
- 2 el arachideolie
- ¾ el sesamololie
- ¾ el sesamzaad
- 100 g ham, dikke plak, in repen
- 50 g krabsticks in dunne repen
- ½ paprika groen, zonder zaadlijst, in dunne reepjes
- ½ paprika rood, zonder zaadlijst, in dunne reepjes
- ½ kleine winterwortel in dunne repen
- ½ ui in dunne boogjes
- 100 g glasnoedels** (van hung kwee meel)
- 1 ei
- 150 g spinazie geblancheerd, uitgeknepen
- ½ tl suiker
- snuf chili-flakes

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Week de wolkenoortjes in ruim kokend water in een kommetje ± 30 minuten en laat ze uitlekken.
2. Kook de wolkenoortjes in de bouillon in ± 12 minuten gaar.
3. Meng de bieflapreepjes met de shiitake, ½ el sojasaus, de gember en wat peper.
4. Verhit een wok of grote koekenpan, voeg 1 el arachideolie toe en roerbak het vleesmengsel op hoog vuur ± 2 minuten.
5. Neem het mengsel uit de pan.
6. Meng het vleesmengsel met ½ el sesamololie en ¼ el sesamzaad en leg het in een wijde schaal.
7. Verhit nog ½ el olie en bak de ham-repen in ± 3 minuten aan beide kanten iets bruin.
8. Neem ze uit de pan en leg ze bij het vlees.
9. Voeg nog ½ el olie toe en bak de krabsticks rondom bruin.
10. Voeg nog ½ el olie toe en roerbak de paprika, wortel en ui ± 2 minuten.
11. Laat de glasnoedels in ruim koud water ± 15 minuten weken en laat uitlekken.
12. Snijd of knip de noedels in kleinere stukken (± 10 cm).
13. Kook de glasnoedels in ± 3 minuten gaar en laat uitlekken.
14. Splits het ei, klop het eiwit en de eierdooier ieder in een aparte kom los.
15. Klop niet te lang, anders gaat de structuur van het ei kapot.
16. Verhit ½ el olie in een antiaanbakpan en bak van het eiwit een mooie dunne omelet.
17. Snijd deze middendoor, rol op en snijd hem in dunne repen.
18. Bak ook van de eierdooiers een dunne omelet en snijd ook deze in repen.
19. Klopf een dressing van ¾ el sojasaus, ½ tl suiker, ½ el sesamzaad, ¼ el sesamololie en breng op smaak met peper.
20. Schep het vlees, de krabsticks, alle groenten, de noedels en dressing luchtig om.
21. Schep de salade op een schaal en garneer met de omeletreepjes en wat chili-flakes.

* Wolkenoortjes paddenstoelen zijn te koop bij de toko.

** Glasnoedels van hung kwee meel koop je ook bij de toko.

BRON: deliciousmagazine.nl

