



Koreaanse noedels met groente

Recepten met noedels zijn er in allerlei soorten en smaken. In dit vegan noedelrecept gebruik je mihoen, een noedel die lekker veel smaken opneemt. Gecombineerd met lekker veel groenten en al in 20 minuten op tafel!

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  50 g spinazie (panklaar)
-  1 el sesamololie
-  100 g mihoen
-  1½ el sojasaus
-  2 el zonnebloemolie
-  ½ wortel (in dunne reepjes)
-  ½ rode paprika (in dunne reepjes)
-  ½ ui (in dunne halve ringen)
-  3 shiitakes (in dunne reepjes)
-  ½ teentje knoflook (geperst)
-  1 el suiker
-  ½ el sesamzaad (geroosterd)

ZO MAAK JE HET:

1. Blancheer de spinazie 30 seconden.
2. Spoel af onder koud water, knijp het overtollige water eruit en snijd vervolgens fijn.
3. Voeg 1 tl sesamololie toe en meng goed.
4. Bereid de mihoen en snijd in stukken van 10 cm.
5. Meng in een kom met 2 theelepels sesamololie en 1 tl sojasaus.
6. Voeg de spinazie toe en meng erdoor.
7. Verhit de zonnebloemolie en bak hierin de wortel circa 1 minuut.
8. Voeg de paprika toe en bak nog een halve minuut.
9. Schep de groenten uit de olie en voeg toe aan de noedels.
10. Voeg de ui en shiitakes toe aan het bakvet en roerbak circa 2 minuten.
11. Voeg toe aan de noedels.
12. Meng de overige sojasaus, met de overige sesamololie, knoflook en suiker.
13. Giet bij de noedels en meng goed.
14. Bestrooi met het sesamzaad.

BRON: boodschappen.nl

