

Kruidige varkenshaasreepjes met groenten en glasnoedels



INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1
Rode peper	¼	¼	½	½
Champignons (g)	100	150	200	250
Rode paprika	½	1	1½	2
Lenteui	2	4	6	8
Limoen	¼	¼	½	½
Koriander (takjes)	3	5	7	8
Glasnoedels (g)	80	160	250	325
Varkenshaasreepjes (g)	100	200	300	400
Currykruiden (tl)	½	1	1½	2
Sojasaus (zakje)	1	2	3	4

ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	2
Honing (tl)	¼	½	¾	¾
Peper & zout	Naar smaak			

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel • wok of hapjespan

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 532 kcal • 35 g eiwit • 76 g koolhydraten • 8 g vet (2 g verzadigd, 6 g onverzadigd) • 6 g vezels

25 - 30 minuten

Doseer naar smaak

Dit gerecht vind je in de 5-maaltijdenbox.

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook 500 ml water per persoon voor de glasnoedels in een pan met deksel.
2. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Maak de champignons schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Snijd de rode paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verwijder de onderste cm van de lenteui en snijd in ringen. Was de limoen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Spoel de koriander af en hak fijn.
3. Wel de glasnoedels, afgedekt, 3 - 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af onder koud water en meng met de helft van de zonnebloemolie.
4. Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de gember, rode peper, varkenshaasreepjes en currykruiden 3 minuten. Voeg de rode paprika toe en bak 3 minuten. Voeg de champignons, lenteui, sojasaus, honing en 1 el limoensap per persoon toe en bak 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg de glasnoedels toe en verhit nog 1 minuut.
6. Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de verse koriander en besprenkel naar smaak met limoensap.

Maak champignons nooit schoon met water. De champignons zuigen zich dan vol en dit gaat ten koste van de smaak. Gebruik daarom altijd een stuk keukenpapier of een speciale champignonborstel.

Noedels over? Maak dan voor de lunch een noedelsalade met fijngesneden kool, verse koriander, paprika en een dressing van (sesam)olie, sojasaus, peper en zout.