

Roergebakken sobanoedels met garnalen & groenten

totale tijd **20 min.** 10 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.200 kJ / 540 kcal

Vetten: **11 g** Eiwitten: **24 g**

Koolhydraten: **81,5 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Voor de dressing:

1 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie
2 el tahini (sesampasta)
1 el Kikkoman zoete Sojasaus
0,25 tl chilivlokken
Zout en peper

Voor de roergebakken noedels:

150 g sobanoedels (alternatief: mie)
1 teentje knoflook
150 g broccolini (wilde broccoli)
1 rode peper
1 middelgrote wortel
2 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie
200 g garnalen, gepeld en schoongemaakt
2 lente-uitjes
2 el sesamzaad

VOORBEREIDING

Stap 1

1 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **2 el** tahini (sesampasta) - **1 el** Kikkoman zoete Sojasaus - **0,25 tl** chilivlokken - Zout en peper
Klop voor de dressing in een kommetje de Kikkoman Sesamolie, tahini, Kikkoman Saus voor Rijst, chilivlokken en een snufje zout en peper door elkaar. Breng op smaak.

Stap 2

150 g sobanoedels (alternatief: mie of canton) - **1** teentje knoflook - **150 g** broccolini (wilde broccoli) - **1** rode peper - **1** middelgrote wortel - **2 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **200 g** garnalen, gepeld en schoon gemaakt - **2** lente-uitjes - **2 el** sesamzaad
Kook de sobanoedels in kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel af onder koud water. Zet apart. Pel de knoflook en hak fijn. Was de broccolini, paprika en wortels en snijd in hapklare stukken. Verhit de Kikkoman Sesamolie in een grote koekenpan of wok. Voeg de broccolini, rode peper en wortel toe. Bak ongeveer 5 minuten, af en toe roerend. Voeg de garnalen toe en bak nog drie minuten terwijl je af en toe roert. Voeg de noedels en de dressing toe aan de wok. Meng alles onder voortdurend roeren tijdens het bakken. Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne plakjes. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan tot ze licht goudbruin zijn en schud de pan vaak. Strooi de lente-uitjes en sesamzaadjes over de roergebakken noedels. Schik op 2 borden en serveer warm.