KIKKOMAN

Yakisoba met geroosterde wortelpeterselie en peer

totale tijd **60 min.** **20 min.** voorbereidingstijd **40 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.411 kJ / 567 kcal

Vetten: **20,4 g** Eiwitten: **15,2 g**
Koolhydraten: **79,9 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

150 g	instant sobanoedels
Geroosterde wortelpeterselie:	
200 g	wortelpeterselie
40 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
20 ml	Kikkoman Geroosterde Sesamolie
20 g	vegan misopasta
10 g	suiker
1 el	rijstazijn
Saus:	
60 g	ketchup
20 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
30 ml	biologische worcestershiresaus
Bijgerecht:	
80 g	ui
40 g	shiitake
60 g	wortel
60 g	rode kool
40 ml	raapzaadolie
Salade:	
1	peer
70 g	venkel
1 tl	bruine suiker
40 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
30 ml	limoensap
Garnering:	
1 tl	gehakte bieslook

VOORBEREIDING

Stap 1
200 g wortelpeterselie - **40 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **20 ml** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **20 g** vegan misopasta - **10 g** suiker - **1 el** rijstazijn
Snijd de wortelpeterselie in stukjes en meng met de overige ingrediënten. Verspreid op een bakplaat en rooster 30 minuten op 180 °C.

Stap 2
60 g ketchup - **20 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **30 ml** biologische worcestershiresaus
Meng de ingrediënten voor de saus.

Stap 3
80 g ui - **40 g** shiitake - **60 g** wortel - **60 g** rode kool - **40 ml** raapzaadolie - **150 g** instant sobanoedels
Snijd de ui in ringen, de shiitake in plakjes en de gewassen wortel en kool julienne. Bak de groenten 3 minuten in olie. Voeg dan de noedels en saus toe en kook nog 3 minuten.

Stap 4
1 peer - **70 g** venkel - **1 tl** bruine suiker - **40 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **30 ml** limoensap - **1 tl** gehakte bieslook
Snijd de peer en venkel in dunne plakjes. Meng de bruine suiker met Kikkoman Sojasaus en limoensap en hussel dit door de dungesneden groente. Leg de gekookte yakisoba op een bord en strooi de geroosterde wortelpeterselie en gehakte bieslook eroverheen. Serveer de salade in een aparte kom.