



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AZIATISCHE NOODELS MET PINDA'S



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (4 personen):

- 250 g speltnoodles
- 300 g vegetarisch gehakt
- 100 g gezouten pinda's
- 4 teentjes knoflook
- 2 cm verse gemberwortel
- 150 g peultjes
- 4 el hittebestendige zoetstof
- peper en zout
- 2 dikke wortelen
- 1 broccoli
- 2 gele paprika's
- 4 el sojasaus
- 2 el sesamolie
- 150 g mini-maïskolfjes
- 150 g sojascheuten
- 2 el komijnzaadjes
- 1 el koriander
- 2 el balsamicoazijn



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de speltnoodels beetgaar.
- Was de peultjes en de mini-maïskolfjes en kook ze beetgaar.
- Schil de wortelen, snij deze in reepjes en kook ze beetgaar.
- Was de broccoli, verdeel in roosjes en kook ook deze beetgaar.
- Was de paprika's, snij ze in reepjes en kook eveneens beetgaar.
- Verhit de sesamolie in de wok en bak hierin het vegetarisch gehakt rul.
- Voeg de groenten toe evenals de noodels en roer alles goed onder mekaar.
- Pers hierin de teentjes knoflook uit.
- Rasp de gemberwortel en voeg eveneens toe aan de wok.
- Maak een sausje met de sojasaus, de balsamicoazijn, de zoetstof, omijnzaadjes en de koriander en voeg dit toe aan de wok.
- Meng alles goed onder mekaar en breng nog verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel over 4 borden en werk af met enkele gezouten pindanootjes.