

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 el water
2 el sojasaus
1 el ketjap manis
2 el azijn
1 el honing
1 el chilisaus
2 teentjes knoflook
1 tl maizena of aardappelzetmeel
2 blokken woknoedels (120 gr)
400 gr wokgroente naar keuze (bv. Japanse of Thaise)
200 gr gepelde rauwe garnalen

WOKNOEDELS MET GARNALEN

Bevat per portie: Kcal: 438 | Eiwit: 30,1 gr | Koolhydraten: 56,8 gr | Vet: 8,7 gr | Vezels: 6,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel ze daarna even koud.
• Doe de garnalen in een kom en meng er een eetlepel olijfolie en peper naar smaak door.
• Voor de woksaus doe je alle ingrediënten – behalve de maizena – in een klein pannetje. De knoflookteentjes hoef je alleen maar even te pellen en in een paar stukken te snijden. Laat de saus een paar minuten koken.
• Doe de maizena in een kommetje, voeg een kleine eetlepel water toe en roer het glad. Haal de knoflooktenen uit de woksaus en gebruik de maizena om de saus te binden. Voeg niet direct alle maizena toe, om te voorkomen dat je de saus te dik maakt. De maizena bindt pas als de saus weer aan de kook is, dus wacht steeds even op het resultaat voordat je meer van de maizena toevoegt.
• Neem een wokpan en roerbak de wokgroente beetgaar in een scheutje olijfolie.
• Voeg de laatste vier minuten ook de garnalen toe zodat deze mee kunnen bakken.
• Voeg nu de woksaus en de noedels toe, roer alles door en laat het weer goed warm worden.
•Maak het gerecht op smaak met een beetje peper.

TIPS EN TRICKS

• Eventueel kun je de garnalen ook apart bakken in een koekenpan. Je kunt ze dan (mooi) bovenop de noedels en groente serveren.
• Lust je (net als Natalia) geen garnalen, dan is zalm, kabeljauw of kipfilet een prima alternatief.