VISKOEKJES MET GROENE GROENTEN

20-25 min *supersimpel*

Ui

Gember

Viskoekjes

Peultjes

Paksoi

Sojasaus

Noedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Viskoekjes 1) 3) 4) 7)	2	4	6	8	10	12
Peultjes (g)	35	75	110	150	185	225
Paksoi (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Ketjap manis (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 768 kcal | 30 g eiwit | 78 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 16 g verzadigd | 5 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 160 graden.

2 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snipper de ui. Schil de gember en snijd fijn.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de viskoekjes 3 minuten aan beide kanten. Houd de viskoekjes daarna warm in de oven.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de ui en gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de peultjes, paksoi, sojasaus en ketjap manis toe, breng op smaak met peper en zout en roerbak 5 - 7 minuten op middelhoog vuur.

5 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, in ongeveer 2 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

6 Voeg de gekookte noedels toe aan de wok of hapjespan met groenten en roerbak 1 minuut.

7 Verdeel de noedels over de borden. Serveer met de viskoekjes.

TIP Gember geeft een sterke pittige smaak aan gerechten. Gebruik niet te veel gember als de kinderen dit niet lekker vinden. Ons advies? Gebruik ½ tl geraspte gember per persoon als er kindjes mee eten.