

## Ingrediënten en Recept



25 min.



5,50

Zonder  
lactose

# Noedels met Thaise groenten en gemarineerde scampi's

**Ingrediënten** (4 personen)

500 g gemarineerde scampi's	1 teentje knoflook
'jumbo' (versmarkt)	270 g udonnoedels
700 g stoofgroenten Thai (versmarkt)	2 eetl. sesamzaad
1/2 bosje lente-uitjes	2 eetl. rijstolie
1 plantje koriander	2 eetl. sojasaus
1 cm gember	zout

**Vorbereiding** (10 min.)


- Snij de lente-uitjes fijn.
- Pluk de blaadjes koriander.
- Snipper het knoflook fijn.
- Rasp de gember.
- Rooster de sesamzaadjes goudbruin in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.


**Bereiding** (15 min.)

- 1 Kook de noedels gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af en laat uitlekken.
- 2 Verhit intussen 1 eetl. rijstolie in een wok en roerbak het knoflook en de gember 2 min. Voeg de stoofgroenten toe en roerbak 5 min. Haal uit de wok.
- 3 Verhit opnieuw 1 eetl. rijstolie in de wok en roerbak de gemarineerde scampi's samen met de helft van de lente-uitjes 2 min.
- 4 Voeg de groenten en de noedels toe en besprenkel met de sojasaus. Meng goed door elkaar.

**Afwerking**

Verdeel de wok over diepe borden of kommetjes en bestrooi met de sesamzaadjes, de rest van de lente-uitjes en de koriander.

 Calmel & Joseph 'Amstramgram' Viognier  
I.G.P. Pays d'Oc

 Estaminet Refined Lager  
Pils

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)  
Energie 512 kcal - Vetten 15,4 g (waarvan) verzadigde vetzuren 1,7 g  
Koolhydraten 60,6 g (waarvan) suikers 8,3 g - Vezels 7,8 g - Eiwitten 28,8 g  
Zout 5,2 g

Bron



<https://www.colruyt.be/nl/lekker-koken/recept/noedels-met-thaise-groenten-en-gemarineerde-scampis>

Info Martine Lycke

03/05/2022

Udon noedels garen

Fijnsnijden: koriander, lenteui en gember

Garnalen bakken met look, lenteui en opzizetten

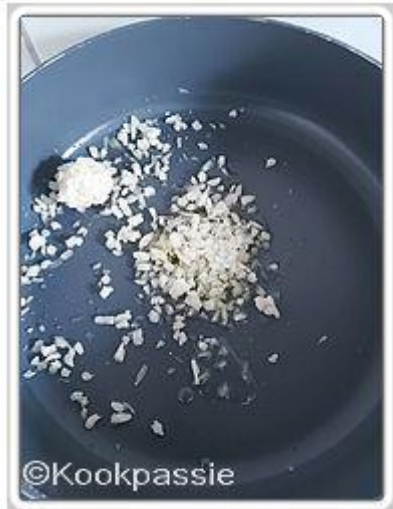
Groenten wokken

+ Sojasaus

+ Garnalen


+ Sesamzaadjes + koriander

Fotos



## Online

<https://www.colruyt.be/nl/lekker-koken/recept/noedels-met-thaise-groenten-en-gemarineerde-scampis>

 Hoofdgerecht minder dan 30 min. 4 personen

4 personen

## Ingrediënten

gemarineerde scampi's 'jumbo' (versmarkt)	500 g
stoofgroenten Thai (versmarkt)	700 g
lente-uitjes	0.5 bosjes
koriander	1 plantjes
gember	1 cm
knoflook	1 teentjes
udonnoedels	270 g
sesamzaad	2 eetl.
rijstolie	2 eetl.
sojasaus	2 eetl.
zout	

### Vorbereiding (minder dan 30 min.)

(10 min.)

- Snij de lente-uitjes fijn.
- Pluk de blaadjes koriander.
- Snipper het knoflook fijn.
- Rasp de gember.
- Rooster de sesamzaadjes goudbruin in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof.

### Bereiding (15 min.)

- 1 Kook de noedels gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af en laat uitlekken.
- 2 Verhit 1 eetl. rijstolie in een wok en roerbak het knoflook en de gember 2 min. Voeg de stoofgroenten toe en roerbak 5 min. Haal uit de wok.
- 3 Verhit opnieuw 1 eetl. rijstolie in de wok en roerbak de gemarineerde scampi's samen met de helft van de lente-uitjes 2 min.
- 4 Voeg de groenten en de noedels toe en besprenkel met de sojasaus. Meng goed door elkaar.

### Afwerking

Verdeel de wok over diepe borden of kommetjes en bestrooi met de sesamzaadjes, de rest van de lente-uitjes en de koriander.