



Noedelrecepten I v1.7

Inhoudsopgave.

Gevulde noedelsoep.....	3
Japanse hachioji hamburger met gebakken noedel-broodje (airfryer).	4
Knoflook noedelschotel.....	5
Noedelbowl met paddenstoelen.....	6
Noedels met biefstukpuntjes.	7
Noedels met groenten en tofu.	8
Noedelsalade met sesam-sojadressing.....	9
Noedelsoep met garnalen.	10
Pad woon sen - gebakken glasnoedels.	11
Red currynoedels met garnalen.	12
Salade van gefrituurde rijstnoedels.....	13
Snelle noedels met speklapjes.....	14
Snelle noedelsoep.....	15
Teriyaki-noedels met spruitjes en ei.....	16
Vietnamese spring rolls.	17
Volkoren pindanoedels met broccoli.	18
Zoetzure gehaktballetjes met noedels.	19
Gebruikte afkortingen.....	20

Gevulde noedelsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

750 ml bouillon, paddenstoelen- of groente-
4 eieren
3 cm gember, verse, geschild en geraspt
1 tn knoflook, geperst
3 tk koriander, grof gehakt
400 ml melk, kokos-
200 g noedels
2 el sojasaus
800 g wokgroenten, Oosterse

Bereiding.

Kook de eieren in 5-6 min. halfzacht. Laat ze schrikken onder koud water en pel ze. Verwarm intussen de bouillon, de kokosmelk, de gember, de knoflook en de sojasaus in een soeppan. Voeg de wokgroenten toe en laat pruttelen. Bereid intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de noedels over 4 kommen en schep de soep en de groenten erover. Halveer de eieren en leg ze op de soep. Bestrooi ze met koriander.

Tip:

Zo'n noedelsoep is ideaal wanneer je weinig tijd hebt en dit recept vult in ieder geval meer dan wanneer je snel een bakje instant noedels klaarmaakt. Al blijft het een lekker licht gerecht, dus ideaal voor of na het sporten aan het begin van de week. En je krijgt bijna ongemerkt ook nog eens een behoorlijke hoeveelheid groenten binnen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

Japanse hachioji hamburger met gebakken noedelbroodje (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 ei, losgeklopt
2 el ketchup, tomatensaus
400 g noedels, gekookte
4 rundvleesburgers
1 tl saus, chili
1 el saus, soya-sla, naar keuze
2 tomaten, kleine (indien mogelijk Tasty Tom)
2 stl ui, bos-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de noedels en laat deze weer afkoelen (niet afspoelen),

Meng de noedels met het losgeklopte ei en maak er met een hamburgerpers 8 schijven van.

Leg deze op een groot bord tussen plastic en leg dit 1 uur in de diepvries.

Snijdt intussen de tomaten in plakken en de bosui in ringen.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Bak de noedelschijven (6-7 min.-200°C) tot ze een beetje beginnen te kleuren en krokant worden (als je meer burgers maakt, zou ik dit in etappes doen).

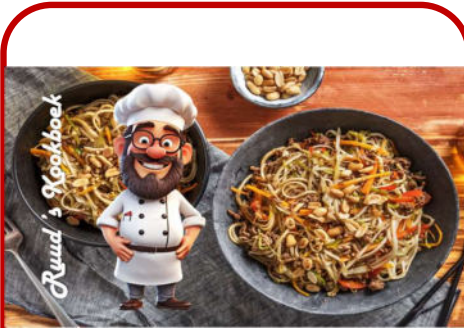
Bak nu de 4 burgers in de Airfryer zonder vet (6 min.-200°C).

Beleg een noedelschijf met sla, tomaat en de burgers en wat saus.

Leg er een noedelschijf op en smullen maar.....



Knoflook noedelschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marina's recepten

Ingrediënten

1 bkg champignons, in plakjes
2 bk crème-fraîche, voor warme gerechten
3 tn knoflook
200 g noedels
1 bkg spekblokjes, gerookte
3 uien, klein gesneden

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Fruit intussen de ui, spekblokjes, champignons en knoflook (geperst). Voeg als de noedels bijna klaar zijn, de crème fraîche toe en laat ongeveer 2 min. mee warm worden. Giet de noedels af en schep ze op de borden. Verdeel de ui, spekblokjes, champignons en knoflook over de noedels.

Noedelbowl met paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

1 tl azijn, wittewijn-
2 eieren
1 tn knoflook, geperst
150 g mie, eier-
2 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
200 g paddenstoelen,
gemengde, schoon-
geveegd, in stukken
100 g radijsjes, in
kwarten
2 el sesamzaad
3 el sojasaus
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringen

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de noedels af en spoel ze af onder koud water.

Kook de eieren in 6 min. halfzacht.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan en houd het apart.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de paddenstoelen met de knoflook in ca. 5 min. goudbruin.

Blus ze af met 1 el sojasaus en 1 tl sesamololie.

Meng de overige sojasaus, sesamololie en de azijn tot een dressing.

Verdeel de noedels, radijs, paddenstoelen, bosui en ei over 2 ruime kommen.

Besprenkel ze met de dressing naar smaak.

Bestrooi ze met de sesam.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 520

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 64 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 4 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 2,5 g

Noedels met biefstukpuntjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

400 g groenten, wok-, Japanse
3 tk koriander
400 g noedels, mie-, dunne (kant-en-klaar)
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
560 g runderbiefstuk
1 el saus, chili-
2 el saus, soja-
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1566,6
Energie kcal: 373
Eiwit: 39,2 g
Koolhydraten: 37,9 g
w/v suikers: 4,2 g
Natrium: - mg
Vet: 6,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,7 g
Vezels: 5,1 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Meng de chilisaus, de sesamololie en de helft van de sojasaus tot een marinade.
Snijd de biefstuk in blokjes van 2 cm.
Marineer de biefstuk minstens 10 min. in de koelkast.
Ris de blaadjes van de koriander.
Verhit een wok met de helft van de zonnebloemolie en wok de Japanse wokgroenten 5 min.
Voeg de rest van de sojasaus toe.
Breng de groenten op smaak met versgemalen peper en zout.
Breng een pan met water aan de kook en kook de noedels 2 min.
Verhit een pan met de overige zonnebloemolie en bak de biefstuk in 5 min. rosé.
Verdeel de noedels, de groenten en de biefstuk over 4 borden.
Garneer de borden met de rest van de koriander.

Noedels met groenten en tofu.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Malthie Lalbahaoersing-Ramdaras

Ingrediënten

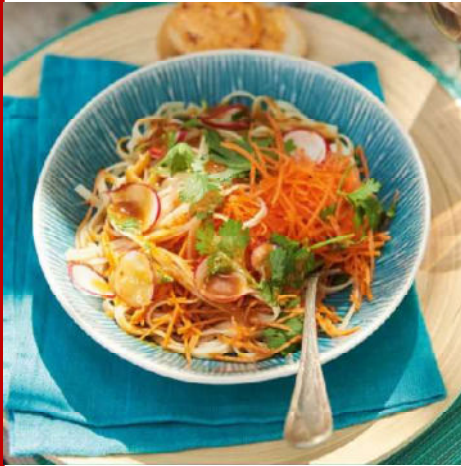
250 g champignons, gesneden
1 el honing
6 el ketjap manis
3 tn knoflook
250 g noedels, volkoren
4 el olie, plantaardige
1 paprika, rode
1 peper, rode
1 snf peper
125 g taugé
250 g tofu
1 ui, rode, grote
150 g worteljulienne

Bereiding.

Pers de knoflook.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en hak de peper fijn.
Snijd de tofu in blokjes.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode paprika en snijd de paprika in blokjes.
Pel de ui en snijd de ui in halve ringen.
Meng de ketjap met de knoflook, rode peper, honing en een ½ tl peper en zet dit mengsel apart.
Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit in een wok 1 el olie.
Bak de champignons al omscheppend in 4 min. bruin en schud ze in een kommetje.
Dep intussen de tofu goed droog met keukenpapier.
Verhit in een wok weer 1 el olie.
Bak de tofu in 4 min. bruin en schep de tofu op een bord.
Giet de noedels af en laat ze goed uitlekken.
Schenk de laatste 2 el olie in de wok.
Bak de paprika met de ui 3 min. al omscheppend.
Bak de worteljulienne 1 min. mee.
Voeg de noedels toe en bak nog 1 min.
Haal de noedels van het vuur.
Schep de taugé erdoor.
Doe de roergebakken groenten met de champignons en tofu en ui in een schaal.
Voeg de ketjapsaus toe en meng goed.
Verdeel de salade over 4 kommen en serveer meteen als de salade nog lauwwarm en knapperig is.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 8 g
Groente: 163 g
Zout: 2,5 g

Noedelsalade met sesam-sojadressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

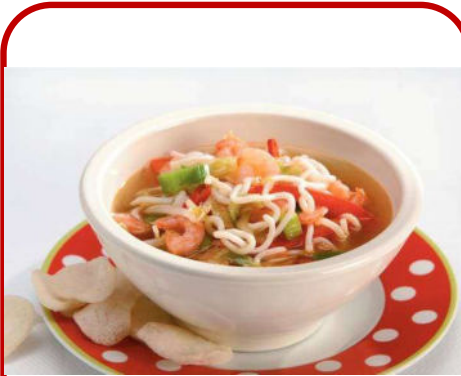
1 el honing
15 g koriander
250 g mie, eier-
2 el olie, sesam-
2 el pindakaas
1 bs radijs
2 el sojasaus
150 g worteljulienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 129
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de mie af in een zeef en spoel af met koud water.
Laat uitlekken en doe de mie in een ruime schaal.
Klop intussen de pindakaas, sojasaus, honing, sesamolie en 3 el water met een garde tot een dressing.
Meng de dressing door de lauwwarme noedels.
Snijd intussen de koriander grof.
Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes.
Meng de koriander, radijs en worteljulienne door de noedels en serveer.

Noedelsoep met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004, Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-
2 pk garnalen, roze
1½ zk noodles, wok-
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
1 peper, rode
1 zk roerbakmix,
Oosterse
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

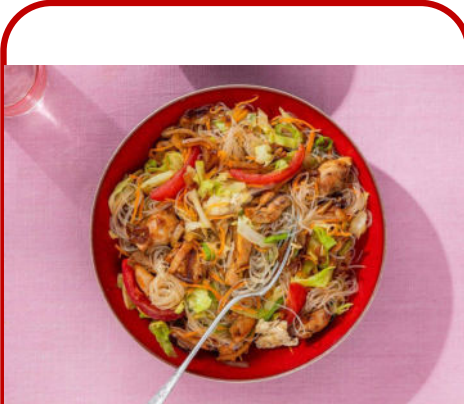
Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.
Verhit de olie in een soeppan.
Fruit de paprika en de peper 3 min.
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.
Voeg de bouillontabletten en 1 1/4 l water toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Pad woon sen - gebakken glasnoedels.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-6

Ingrediënten

50 ml azijn, natuur-
2 eieren
2 kippendijfilets
3 tn knoflook
400 g kool, spits-,
gesneden
300 g noedels, glas-
(go-Tan)
4 el olie, wok-
150 g peen, julienne
2 tl peper, witte
2 pepers, rawitt-, rood
& groen
2 el saus, oester-
2 el saus, soja-
1 el saus, vis-
1 el suiker, kristal-
1 tomaat
1 ui, bos-
150 g uien, gesneden

Bereiding.

Week de noedels in koud water tot gebruik.
Snijd de rawitpepers in ringen en meng die met de azijn.
Snijd de knoflook fijn en de bosui in ringen.
Snijd de tomaat in 8 parten en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de kippendijfilets in reepjes en meng die met de helft van de sojasaus.
Klop de eieren los.
Meng de rest van de sojasaus, de oestersaus, de vissaus en de suiker tot een woksau.
Verhit de helft van de olie op een hoog vuur in een wok en roerbak de kip 5 min.
Voeg de knoflook, de gesneden uien en witte peper naar smaak toe en roerbak het geheel 4 min.
Schuif de kip en ui naar 1 kant van de wok en voeg aan de andere kant van de wok de rest van de olie toe.
Schenk het ei op de olie en schep het door als het rondom een bubbelrandje heeft.
Schep het ei vervolgens om met de kip en de ui.
Voeg de peen julienne, de spitskool en $\frac{1}{3}$ van de woksau toe en roerbak het geheel 5 min. op een hoog vuur.
Giet ondertussen de noedels af.
Voeg de noedels en de rest van de woksau toe aan het mengsel in de pan en roerbak het 2-3 min. (tot alles goed is gemengd).
Haal de pan van het vuur en voeg de bosui en de tomaat toe.
Schep het nogmaals goed om en verdeel het gerecht over 4 kommen.
Serveer het gerecht met de ingelegde rawitpepers.

Tip:

Vervang de kip door in plakjes gesneden shiitake of blokjes tofu (vega).

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 600

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 80 g

w/v suikers: 13 g

Natrium: - mg

Vet: 22 g

w/v onverzadigd: - g

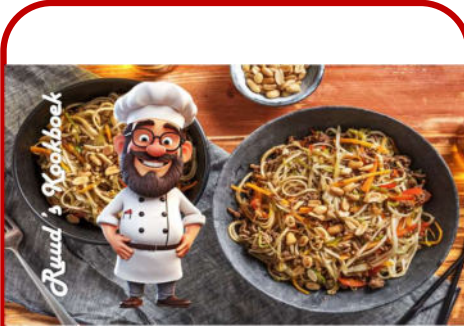
w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 6 g

Groente: 200 g

Zout: 3 g

Red currynoedels met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex

Ingrediënten

½ zk Conimex Geraspte Kokos
1 bk Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry
1 pk Conimex Romige Kokosmelk (2 dl)
1 zk Conimex Wok Noedels (250 g)
400 g garnalen, grote, rauwe gepelde
4 el kruiden, groene, fijngehakte (bijv. koriander en bieslook)
- olie, wok-
600 g prei, gesneden

Bereiding.

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de noedels af in een vergiet.
Spoel de noedels af met koud water.
Laat de noedels goed uitlekken.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Voeg de prei toe aan de wok.
Wok de prei ca. 2 minuten.
Voeg de garnalen toe aan de prei.
Bak de garnalen ca. 1 minuut mee.
Voeg de kruidenpasta toe aan de prei.
Voeg de kokosmelk toe aan de prei.
Breng de inhoud van de wok aan de kook.
Laat het mengsel ca. 3 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg de noedels toe aan de wok.
Meng de noedels goed door de overige ingrediënten.
Wok de inhoud nog 2 minuten.
Schep de currynoedels in 4 grote kommen of borden.
Bestrooi de noedels met de kruiden en de geraspte kokos.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3058
Energie kcal: 728
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade van gefrituurde rijstnoedels.



Menugang: Tussengerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

300 g garnalen, rauwe, gepeld, ontdooid
1 bs koriander, grof gehakt
1 limoen, sap van
2 el maïzena
150 g mihoen
2 el olie, sesambloem-
500 ml olie, zonnebloem-
100 g paksoi, in dunne reepjes
1 el saus, soja-
1 mp suiker, bruine
100 g taugé, geblancheerd
4 uitjes, lente-/bos-, in dunne ringetjes
100 g wortelreepjes
- zout

Bereiding.

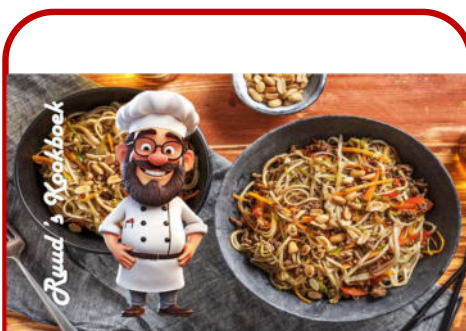
Klop de sojasaus, de suiker, het limoensap en de sesamololie door elkaar tot een dressing en houd die apart.
Dep de garnalen goed droog met keukenpapier en bestrooi ze licht met zout.
Schep ze door de maïzena en schud de overtollige maïzena eraf.
Verhit de zonnebloemolie in een hoge pan of wok en test of de olie heet genoeg is door een stukje mihoen erin te leggen (als de mihoen direct uitzet en komt bovendrijven, is de olie goed).
Trek de mihoen een beetje uit elkaar en leg steeds een stuk in de hete olie.
Frituur de mihoen 10--15 sec., tot de noedels wit en opgezet komen bovendrijven.
Frituur dan de volgende portie mihoen.
Laat de mihoen uitlekken op keukenpapier.
Frituur de garnalen 3 min. in dezelfde olie.
Schep ze met een schuimschaaf uit de pan en laat ook die uitlekken op keukenpapier.
Trek de gefrituurde mihoen een beetje uit elkaar.
Meng de groenten met de koriander en de dressing.
Leg de mihoen op borden met de groenten erbovenop en verdeel de garnalen erover.
Serveer direct.

Tips:

- I.p.v. 1 mp bruine suiker kunt u ook 1 mp honing gebruiken.
- I.p.v. 150 g mihoen kunt u ook 150 g rijstmie gebruiken.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 100 g
Zout: 0,5 g

Snelle noedels met speklapjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk bamigroenten (450 g)
250 g eiermie
- peper, versgemalen
2 el roerbakolie,
Oosterse
2-3 el sojasaus
300 g speklapjes, in
doppelsteentjes
- zout

Bereidingstijd: 330 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2330
Energie kcal: 555
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie in ruim water met zout gaar.
Giet de mie af.
Spoel de mie in een vergiet met koud water af.
Laat de mie uitlekken.
Bak de speklapjes in een droge koekenpan al omscheppend bruin.
Voeg 1 el sojasaus toe aan de speklapjes.
Bak het vlees op een laag vuur in ca. 10 minuten helemaal gaar.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de groenten in de wok in ca. 5 minuten beetgaar.
Schep het vlees door de mie.
Warm de mie goed door.
Schep de groenten door de mie.
Breng de mie op smaak met sojasaus, peper en zout.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Snelle noedelsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 bouillonblokje,
kippen-
4 eieren
400 g groente, wok-,
Japanse
160 g kipfilet, gerookte
250 g noedels
1 el olie, zonnebloem-
100 ml teriyakisaus
2 l water, heet

Bereiding.

Breng een steelpan water aan de kook en kook de eieren 6½ min.

Laat ze schrikken en pel ze.

Verhit intussen in een soeppan de olie.

Roerbak de groente met de teriyakisaus 3 min.

Voeg het bouillonblokje, de noedels en 2 l heet water toe.

Kook de noedels in 8 min. gaar in de soep.

Snijdt intussen de kipfilet in flinterdunne plakjes en halveer de eieren.

Schep de soep in 4 ruime kommen.

Verdeel er de kip en gehalveerde eieren over.

15

Vorb.tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 446

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 16 g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: 100 g

Zout: 4 g

Teriyaki-noedels met spruitjes en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 eieren
250 g noedels, wok-
2 el olie, zonnebloem- 1
paprika, rode
200 ml saus, wok-,
teriyaki
350 g spruitjes,
schoongemaakt
2 uien

Bereiding.

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snij de spruitjes middendoor.

Kook de spruitjes in 6-8 min. beetgaar.

Kook de eieren in 7 min. hard.

Verhit in een wok de olie.

Fruit de ui 2 min.

Voeg de paprika toe en bak nog 4 min.

Giet de noedels en spruiten af.

Bak de spruiten op hoog vuur 3 min. met de ui en paprika mee.

Voeg de noedels en woksaus toe en verwarm nog 2 min.

Pel en halveer de eieren.

Verdeel de noedels over 4 kommen en leg er het ei op.

Tip:

Bestrooi het gerecht eens met geroosterd sesamzaad.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 553

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 75 g

w/v suikers: 28 g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 7 g

Groente: 175 g

Zout: 4,4 g

Vietnamese spring rolls.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Vietnamese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Carta-Elsa, Tip culinair

Ingrediënten

250 g biefstuk, in reepjes
2 tl gemberwortel, geraspte
1-2 tl goela djawa
1-2 tn knoflook, geperst
2 el korianderblaadjes
1 el muntblaadjes, kleine
125 g noedels, dunne, transparante
8 rijstvellen, ronde
1 stl sereh, fijngesneden
2 el sesamzaad, geroosterd
8 bld sla, mooie kleine
3 el vissaus
1 wortel, in dunne reepjes

Bereiding.

Meng het citroengras met de knoflook, de gemberwortel, de goela djawa en de vissaus. Roer het vlees erdoor en laat het vlees ca. 30 min. marineren.

Bak het vlees met de marinade op een hoog vuur totdat het vlees gaar is.

Week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing.

Week de rijstvellen volgens de gebruiksaanwijzing in warm water tot ze zacht zijn.

Leg op elk rijstvel een blaadje sla en verdeel daarover wat geweekte noedels, wortelreepjes, vlees, sesamzaad, koriander- en muntblaadjes.

Vouw de zijken van de rijstvellen naar binnen en rol de rijstvellen op.

Steek er op het laatst nog wat korianderblaadjes tussen, zodat die mooi transparant door het rijstvel heen te zien zijn.

Tips:

- Bewaar de springrolls tot gebruik onder een vochtige doek, dan drogen ze niet uit.
- Gebruik i.p.v. biefstuk eens kipfilet.
- Gebruik i.p.v. goela djawa eens bruine basterdsuiker.
- Gebruik i.p.v. noedels eens mihoen.
- Serveren de springrolls met Nuoc Cham.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min. (marineren)

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 130

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Volkoren pindanoedels met broccoli.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
1 kg broccoli, in roosjes
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
300 g noedels, volkoren
4 el olie, sesam-
8 el pindakaas, met stukjes noot
2 el saus, soja-
2 tl saus, sriracha-
2 tl sesamzaad
4 uitjes, lente-/bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel de brocoliroosjes over de bakplaat. Schep de roosjes om met 1½ el sesamololie, een snufje zout en een snufje peper en bak ze in de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Bereid intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de pindakaas, de sojasaus, de sriracha, de honing, de azijn, de overige olie en de gember in een (steel)pan op een lage stand. Meng het goed door elkaar (het duurt even voordat alles goed gemengd is). Voeg evt. wat water toe om de saus wat te verdunnen. Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan. Schep de noedels om met de pindasaus en broccoli. Bestrooi het gerecht met de sesam en bosui.

Tips:

- Je kunt de srirachasaus door 2 tl sambal vervangen.
- Je kunt de Japanse rijstazijn door 1 el azijn vervangen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoetzure gehaktballetjes met noedels.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: C1000

Ingrediënten

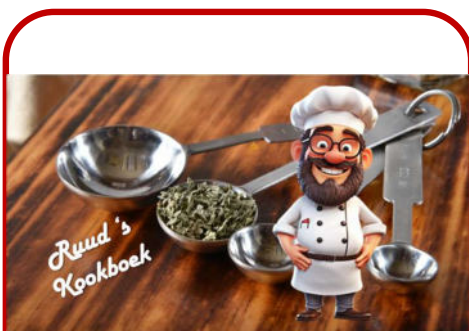
1 bosuitje
1 ei
400 g gehakt, gemengd
2 cm gemberwortel
1 tn knoflook
3 el koriander, verse
6 el maïzena
1 zk noedels, wok-
(Conimex)
½ el olie, sesam-
3 el olie, wok-
- peper
1 zk roerbakgroenten,
Chinees
2 el saus, soja-
1 dl saus, wok Sweet &
sour (Conimex)
- zout

Bereiding.

Pel het teentje knoflook.
Rasp de gemberwortel fijn.
Hak het bosuitje fijn.
Snij de koriander grof.
Meng het gehakt met het ei, de uitgeperste knoflook, de gember, de bosui, de maïzena en peper en zout naar smaak.
Vorm er kleine balletjes van.
Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de noedels goed uitlekken.
Verhit 1 el van de olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballetjes rondom gaar en bruin.
Roerbak in de rest van de olie de roerbakgroenten 5 minuten.
Voeg de noedels toe.
Bak alles nog 3 minuten.
Breng op smaak met de sojasaus en peper en zout naar smaak.
Roer de woksous door de balletjes.
Strooi de koriander over de mie.
Druppel de sesamololie erover.
Serveer de mie met de zoetzure balletjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3320
Energie kcal: 790
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24