

## Recept 4 personen

Naam gerecht Noodles met oosterse groenten

### Ingrediënten;

- 200 gram (volkoren) woknoodles
- 1 grote gesnipperde ui
- 1 gesnipperde teen knoflook
- 200 gram paprika (in reepjes gesneden)
- 100 gram edamame boontjes (diepvries)
- 100 gram fijngesneden wortel
- 150 gram broccoli
- 120 ml Hoisin woksous
- zout en peper (naar smaak)

### Bereiding;

- Breng ruim water aan de kook en doe er flink wat zout in
- Kook de pasta al dente (Dat is net gaar, nog beetje hard, 1 minuut minder van de kooktijd).
- Voeg 5 minuten voordat de pasta afgegoten wordt de boontjes toe.
- Doe de broccoli in een lege pan. Zet er een vergiet op en giet in de vergiet de pasta en de boontjes af.
- Zet de broccoli met het kookwater van de pasta weer op de pit. Kook tot beetgaar.
- Spoel de pasta en de boontjes onder stromend water koud.
- Bak de ui enkele minuten in 2 eetlepels olie, voeg de knoflook toe en bak nog een minuut.
- Voeg de wortel en de paprikareepjes toe en roerbak het geheel. Voeg de gekookte broccoli toe en warm het geheel goed door. Voeg de noodles en de woksous toe en meng goed door.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.

### Tip (s) van de kok;

- Serveer dit gerecht met atjar tjampoer en kroepoek
- Je kunt ook garnalen toevoegen

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

