

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 29 mei

Aziatische broccoli salade met noodles 4 personen

Ingrediënten

500 gram broccoli
3 eetlepels mirin (zoete rijst azijn)
1 knoflookteen
1 theelepel geraspte gember
2-3 theelepels sojasaus of shoyu
3-4 eetlepels sesamololie of milde olijfolie
3-4 stengels lente ui
50 gram sesamzaad (zwarte of witte of een mix)
± 125 gram noodles naar keuze ([soba noodles](#), [mie noodles](#) of [rijst noodles](#))

Benodigheden

Grote pan om broccoli te stomen. Of een stoompan of stoomoven. Knoflookpers.
Koekenpan. Staafmixer.

Vorbereiding

Broccoli in roosjes verdelen zie [Broccoliroosjes](#)
Lente-ui schoonmaken en in ringetjes snijden zie [prei-ringen snijden](#)
Knoflook pellen

Bereiding

Zet een grote pan met een laag water op en laat aan de kook komen. Zet ook vast een pan met ruim water op voor de noodles.

Maak ondertussen de dressing. Rasp de gember, pers de knoflook en meng met de mirin, shoyu en sesamololie tot een dressing met de staafmixer.

Doe de broccoliroosjes als het water kookt in de grote pan. Stoom de roosjes net aan gaar, giet het af in een vergiet maar vang het vocht op. Doe de roosjes in een kom en overgiet het met de helft van de dressing.

Kook, als het water kookt, de noodles in de andere pan gaar en roer regelmatig met een vork erdoor om te zorgen dat de slierten niet aan elkaar gaan plakken. Giet de noodles af en spoel ze af onder de koude kraan. Het garen wordt zo gestopt, zo voorkom je dat de noodles slap worden. Doe de noodles terug in de lege pan. Giet de 2e helft van de dressing erover en meng goed. Schep de noodles op een schaal en schep daar de broccoli roosjes op.

Garneer met de ringetjes lente-ui. Rooster de sesamzaadjes in een koekenpan zonder olie en strooi over de salade.

Avondmaal

Gebruik 750 gram broccoli en verdubbel de hoeveelheid noodles. Roerbak 1 ui, 1 teen knoflook en 1 paprika en 200 gram wortelblokjes. Voeg dit bij de salade. Maak af met roergebakken ei met kerrie en strooi dit er overheen. Met een kop soep vooraf wordt het een vullende maaltijd.