

NOEDELS MET CHINESE KOOL, OMELET EN NOTEN - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 Chinese kolen

1 rode peper

2 uien

1 tl sambal

50 g cashewnoten

4 eieren

Kardemom

Sesamolie

Sojasaus

240 g noedels

Olijfolie

Wijnazijn

Boter

Halfvolle melk

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng water aan de kook voor de noedels (ongeveer 2 L).

Snipper de ui, verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper heel fijn. Snijd de kool in reepjes van +/- 1 cm.

Bak de noten in een pan zonder vetstof tot deze lichtbruin worden.

Haal uit de pan en hak ze grof.

Doe 2 à 3 eetlepels olijfolie in dezelfde pan en bak de ui en peper ongeveer 2 minuten op matig vuur. Doe er de Chinese kool en kardemom bij en bak ongeveer 1 minuut al roerend. Voeg 20 ml sesamololie en 65 ml sojasaus, 1 theelepel sambal en 2 theelepels wijnazijn toe en bak ongeveer 4 à 5 minuten, al roerend.

Kook intussen de noedels zoals aangegeven op de verpakking. Giet af en spoel even met koud water. Voeg de noedels bij de groenten, alsook de noten. Laat alles nog 1 à 2 minuten bakken op laag vuur en breng op smaak met peper en zout.

Meng de eieren met peper en zout en 4 eetlepels halfvolle melk en klop het geheel tot een vloeïende massa.

Doe een beetje boter in de pan en bak de omelet. Haal de omelet uit de pan en rol deze op. Snijd ze vervolgens in kleine ringen en voeg dit bij de pan met noedels. Meng alles goed en verdeel het gerecht over de borden.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal 380

SMAKELIJK!