

# Wok met garnaalnoedels en gegrilde gehakt



Gerechten: Hoofdgerecht

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

## Ingrediënten

Garnaalnoedels (toko)

rode ui

paksoi

wortel

lente-ui

champignons of shitake's

peultjes

knoflook

rode peper

arachideolie

sesamolie

sojasaus

gemengd gehakt of vegetarisch gehakt

ei

paneermeel

zout, peper en nootmuskaat

Materiaal:

satépennen

wok

grill

## Bereiding

Groenten in de gewenste vorm snijden.

Knoflook en rode peper versnipperen.

Water met een beetje zout aan de kook brengen.

Gehakt mengen met ei, zout, peper, nootmuskaat en paneermeel om er niet te kleine gehaktballetjes van te maken.

Duw de gehaktballetjes wat plat en rijg ze per drie of vier aan satépennen.

De pennen met gehakt op de hete grill leggen en aan beide zijden grillen/ garen

De groenten, knoflook en peper wokken in hete olie.

De garnalnoedels 3 minuten in zacht kokend water garen, uitlekken en bij de groenten in de wok doen.

Alles in de wok goed mengen met wat sojasaus en op hoog vuur enkele minuten goed wokken/ omschudden.

De laatste minuut wat sesamololie door het gerecht mengen.

Op smaak brengen

## Foto's



Japanse wok met  
garnalnoedels en gegrild  
gehakt