

Lunch

Serveertip: Verdeel nog een handje sesamzaadjes over de noedels.

voor ±3 personen



COURGETTE NOEDELS MET PAPRIKA, KORIANDEER EN PINDA'S

2 biologische courgettes	1 handje ongezoeten pinda's
1 biologische rode paprika	1 handje verse tuinkers
1 biologische oranje paprika	1 biologische limoen
1 biologische groene peper	1 eetlepel kokosolie
1 biologische teen knoflook	1 eetlepel hoisin saus
1 biologisch sjalotje	1 eetlepel soja saus
1 handje verse koriander	1 theelepel biologische bloemenhoning

BEREIDING

Spoel de courgettes onder stromend water schoon en droog ze met wat keukenpapier na. Maak er dan met een Spirelli noedels van en zet het even aan de kant. Was en snij de paprika's in dunne repen, zet dit ook even aan de kant. Maak de knoflook en de sjalot schoon en snij deze heel fijn. Snij daarna de helft van de groene peper fijn en zet dit even aan de kant. Doe de pinda's in een keukenmachine en maal deze kort tot kleine stukjes. Snij de limoen door midden en pers één helft uit boven een kommetje. Voeg daar de hoisin saus, de sojasaus en de honing aan toe. Zet nu een wokpan op het fornuis met de kokosolie erin. Voeg dan de knoflook, sjalot en groene peper toe en fruit dit kort aan. Voeg dan het kommetje met de saus toe en bak dit al roerend 2 minuten mee. Voeg daarna de courgettenoedels en de paprika toe en bak het geheel 2 á 3 minuten goed om. Schep de courgettenoedels in diepe borden of kommen, scheur de koriander en verdeel deze samen met de tuinkers en de stukjes pinda's over de noedels. Pers als finishing touch met de overgebleven helft limoen het sap over de noedels.