

Lauwwarme salade van boekweitnoedels met groenten



SONJA VAN DE RHOER

Schrik niet van de lange lijst met ingrediënten. Naar smaak of beschikbaarheid kunnen er keuzes worden gemaakt. Het is of/of en niet per se allemaal en/en. De bereiding van deze boekweitnoedels ('soba' is de Japanse naam) duurt slechts zo'n 20 minuten. Het resultaat is een gezonde, lekkere maaltijd met een hoge voedings- en verzadigingswaarde.

Bereiding

Maak eerst de dressing: klop een dressing van het citroensap, de citroenrasp, olijfolie, sesamolie, zout, peper en sojasaus.

Kook de boekweitnoedels zoals op de verpakking staat aangegeven. Trek wel de noedels na een paar minuten koken even van elkaar los met twee vorken.

Giet de gare noedels af in een zeef of vergiet en spoel ze af met koud stromend water. Laat ze uitlekken en meng er een eetlepel olijfolie door.

Rooster de voor de garnering gekozen pitten, zaden en/of noten in een droge koekepan goudbruin en knapperig.

Snijd de lente-uitjes in diagonale stukjes van 2-3 cm lengte. Pel de ui en hak deze fijn. Schrap de wortel en snijd ze in dunne plakjes (de winterwortel eerst in de lengte

doormidden). Was de paksoi en snijd de streek in repen. Verdeel de broccoli in roosjes, snijd de stengel in kleine stukjes. Snijd de radijs in plakjes, was en droog de spinazie of veldsla.

Verwarm een wok, voeg de kokos- of zonnebloemolie toe en bak de ui, wortel, broccoli 4-5 minuten, voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en de plakjes radijs, roerbak 1 minuut en voeg de rest van de paksoi en de lente-ui toe. Bak tot de bladgroente is geslonken. Houd de groente beetgaar, voeg eventueel een scheutje water toe.

Schep de gare noedels met de spinazie of veldsla door de warme groenten.

Meng de dressing erdoor.

Serveer met een garnering van twee of drie eetlepels noten, pitten, zaden en fijngeknipte verse kruiden naar keuze: geroosterde zonnebloempitten en/of sesamzaad en/of cashews en/of amandelen en/of pinda's, verse koriander, munt en/of bieslook.

Voor 3 of 4 personen

200 gr boekweitnoedels

1 el olijfolie extra vierge

2 el kokos- of zonnebloemolie

3 lente-uitjes of 1 kleine rode ui

1 kleine winterwortel of 8 bospeentjes

1 paksoi

1 broccoli

bosje radijs

evt 100 gr jonge spinazie of veldsla

garnering (zie verderop)

Dressing

rasp/sap 1 citroen

3 el extra vierge olie

1 el geroosterde sesamolie

zout, witte peper, scheutje sojasaus