



Oosterse noedelsalade met sesam

Frisse koude noedelsalade met knapperige groenten en een pittige sesam-limoendressing. Een echte smaakbom die je op voorhand kan klaarmaken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	8'	4	Salade

Ingrediënten

250 g eiernoedels of mienoedels
1 wortel
1 rode paprika
100 g suikererwten
4 lente-uitjes
3 el sojasaus
2 el sesamolie
1 el rijstazijn
sap van 1 limoen

1 kl honing
1 el sesamzaad
1 handvol verse koriander

Bereidingswijze

- 1.** Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af en spoel ze onmiddellijk koud onder de kraan zodat ze stoppen met garen. Laat goed uitlekken.
- 2.** Schil de wortel en snij hem in fijne reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snij het vruchtvlees eveneens in fijne reepjes. Halveer de suikererwten schuin. Snij de lente-uitjes schuin in ringen.
- 3.** Rooster het sesamzaad op middelhoog vuur droog in een kleine koekenpan, zonder vetstof, tot de zaadjes lichtgolden kleuren en beginnen te geuren. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.
- 4.** Klop in een kom de sojasaus, sesamolie, rijstazijn, limoensap en honing tot een gladde dressing.
- 5.** Doe de uitgelekte noedels in een ruime slakom. Voeg de wortel, paprika, suikererwten en lente-uitjes toe. Schep de dressing erover en meng alles goed door elkaar.
- 6.** Hak de koriander grof. Werk de salade af met het geroosterd sesamzaad en de gehakte koriander. Serveer koel of op kamertemperatuur.

Tip

Bereid de salade tot een uur op voorhand, maar voeg de dressing, het sesamzaad en de koriander pas vlak voor het serveren toe, zodat de noedels niet kleven en de garnituren knapperig blijven.

Lekker met

Serveer als lichte maaltijd op zich, of als bijgerecht bij gegrilde kip of gebakken tofu.

Dranktip

Een gekoeld glas groene thee of een frisse Riesling past mooi bij de lichte zuurheid en het nootachtige sesamaroma.