

Sobanoedels



Maaltijdsoep

bami

4 personen

Land: Japan

Bereidingstijd: 35 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 1,2 liter dashi (gemaakt uit een zakje) (toko)
- 5 el sojasaus
- 5 el mirin (zoete rijstwijn, bij toko)
- 1 stukje eendenfilet (ca. 300 gr)
- 2 preien, alleen het wit
- 1/2 el plantaardige olie
- 350-400 gr gedroogde sobanoedels (bij toko of de natuurwinkel)
- een stukje daikon (rettich) van 5 cm (of 1/2 rammenas), geschild en geraspt
- 4 reepjes yuzuschil (Japanse citroen of vervang door limoenschil) eventueel zeewier.

Bereidingswijze

1. Snijd de eendenfilet in plakjes van 5 mm en het wit van de preien in stukjes van 3 cm.
2. Verhit de plantaardige olie in een pan en voeg de prei toe. Bak die al omscheppend op hoog vuur tot de stukjes aan de onderkant mooi goudbruin zijn (zie foto). Ze hoeven alleen te verkleuren, zonder dat ze helemaal gaar worden. Voeg de plakjes eend toe.
3. Bak de eend kort aan beide kanten. Schenk, als de eend van kleur verandert, de ingrediënten voor de soep erbij. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Laat alles circa 3 minuten zachtjes koken.
4. Kook intussen de sobanoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken en verdeel ze over 4 grote kommen. Schenk de soep erbij. Leg de plakjes eend en prei erop. Versier met de geraspte daikon yuzuschillen en eventueel zeewier.

Tenslotte

De Sobanoedels zijn dunne Japanse noedels met de dikte van dunne spaghetti. Ze zijn gemaakt van zachte tarwe en boekweit en hebben een licht nootachtige smaak. Deze noedels bevatten iets minder eiwitten en iets meer vetten dan eiermie, maar wel de meeste vezels. Een prima alternatief voor gewone mie! Zeker als je wilt afvallen. Sobanoedels zijn een zeer populair lunchgerecht in Japan. Bovenstaand recept heet Kamo Soba. Voor **Sobanoedels Zaru met saus**, maak je eerst de mentsuyu (saus). Doe hiervoor 400 ml water, 150 ml mirin (zoete rijstwijn, verkrijgbaar bij Aziatische winkels) 200 ml sojasaus, 1 tl rietsuiker, 1 handvol fijngemalen katsuobushi (gedroogde bonitovlokken, verkrijgbaar bij Japanse winkels) een stukje kombu (gedroogd zeewier, bij Japanse winkels of de natuurwinkel) van 5 x 5 cm, een stukje daikon (rettich) van 3 cm, geschild en geraspt, een stukje gemberwortel van 3 cm, geschild en geraspt in een pan en kook dat 20 minuten op laag vuur. Zet het vuur uit. De mentsuyu is 2 weken houdbaar in de koelkast. Kook 400 gr sobanoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken en hussel ze meteen minstens 20 seconden met je hand in een zeef onder de koude kraan om het zetmeel te verwijderen. Laat ze nogmaals goed uitlekken. Schep de noedels in mandjes van gevlochten bamboe (zaru) of in afzonderlijke borden. Leg een in reepjes gesneden 1/2 norivel erop. Schenk de mentsuyu in kommetjes. Leng als je wilt aan met water. Serveer met wasabi en 1 in stukjes van 3 cm gesneden lente-ui. Dompel een beetje sobanoedels in de mentsuyu en eet ze samen met de garnering op. Voor **Sobanoedels Salade** kook je 250 gr sojanoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Afgieten en onmiddellijk afkoelen onder koud stromend water. Goed laten uitlekken. Snijd 1 middelgrote wortel, 1 stengel bleekselderij en 1 rode paprika in de lengte in 3 centimeter lange reepjes en snij die in de lengte in dunne reepjes. Kook bevroren of verse edamame (sojaboontjes) tot ze zacht en koel ze af onder koud stromend water. Meng voor de dressing in een grote kom 60 ml rijstazijn, 1 eetlepel sojasaus, 1/2 theelepel zout, 1/2 theelepel suiker, 1 eetlepel plantaardige olie, 1 theelepel sesamolie goed door elkaar. Rooster 1-2 eetlepels sesamzaadjes of gebruik zwarte sesamzaadjes (Japanse winkel). Meng de groenten, sesamzaadjes en noedels met de dressing en serveer in kommetjes.