



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 15  
2015

Maak het foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Noedels met kip, rodekool en mangochutney

Haal Azië in huis met de kruidige Oosterse smaken van dit recept

De Hollandse rodekool geef je door de zoete mangochutney een verrassende twist. De chutney is lekker zoet, daarom is het verstandig eerst te proeven voordat je de tweede helft aan de maaltijd toevoegt. Bekijk op ons blog hoe je de mangochutney zelf nog eens kunt maken!



Rodekool



Knoflookteen



Gember



Kipfiletreepjes



Currykruiden



Sojasaus



Mangochutney



Koriander







Noedels



Limoen

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rodekool (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Gember (5 cm) 	¼	½	½	¾	¾	1
Kipfiletreetjes (g)	110	220	330	440	550	660
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (zakje) <b>1) 6)</b>	1	2	3	4	5	6
Mangochutney (g) <b>10) 15)</b>	40	80	120	160	200	240
Koriander (takjes) 	2	4	6	8	10	12
Noedels (g) <b>1)</b>	70	140	200	270	340	400
Limoen 	¼	¼	½	½	¾	1
Roomboter (el)*	½	1	1	2	2	2
Zonnebloemolie (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

 Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja

**10)** Mosterd

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigheden

Pan met deksel, wok

**Voedingswaarden** 730 kcal calorieën | 48 g eiwit | 86 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Snijd de rodekool doormidden en daarna in dunne parten. Snijd de parten in flinterdunne repen en verwijder daarna pas de kern. Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn.

**2** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

**3** Verhit de helft van de roomboter in een wok en roerbak de kipfiletreetjes met peper en zout 5 minuten op middelhoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.



**4** Verhit de overige roomboter en als het nodig is wat extra zonnebloemolie in dezelfde wok en fruit de knoflook en gember 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de currykruiden toe en bak 30 seconden mee. Voeg de rodekool en 3 el water per persoon toe. Dek de pan af en laat de rodekool 10 minuten garen.

**5** Maak ondertussen een saus van de sojasaus, zonnebloemolie, 2 el water per persoon, de helft van de mangochutney en peper. Hak de koriander fijn.

**6** Voeg de saus na 5 minuten bij de rodekool. Kook de noedels, afgedekt, ongeveer 3 minuten en giet af.



**7** Voeg de kipfiletreetjes bij de rodekool en roerbak 1 minuut op hoog vuur. Voeg de noedels toe, bestrooi naar smaak met peper en verhit nog 1 minuut.

**8** Verdeel het gerecht over de borden. Voeg de overige mangochutney toe en garneer met de koriander. Serveer de limoen in parten bij de maaltijd.



**Tip!** Rodekool over? Maak een frisse salade van geraspte wortel, rozijnen, noten en een saus van mayonaise, yoghurt, mosterd, azijn of limoen, peper en zout.