



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 31
2015

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

Noedels met shiitake, paksoi, cashewnoten en geraspte kokos

Met gekruide tofureepjes

De shiitake, wat je uitspreekt als sjie-ie-taake, is een paddenstoel uit de Japanse keuken. De kruidige smaak van de shiitake combineert goed met de zoete smaak van kokosrasp. Kokosrasp wordt gemaakt van het vruchtvlees van een rijpe kokosnoot en bevat veel gezonde voedingsstoffen.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Gember



Rode peper



Shiitake



Paksoi



Verse krulpeterselie



Gekruide tofu



Noedels



Sojasaus



Kokosrasp



Cashewnoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1
Rode peper	¼	½	½	¾
Shiitake (g)	75	150	225	300
Paksoi	½	1	1½	2
Verse krulpeterselie (takjes) ⊕	2	3	4	5
Gekruide tofu (pak) 6)	½	1	1½	2
Noedels (g)	70	140	200	265
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1½	3	4	5
Kokosrasp (g) 15)	5	10	15	20
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50
Zonnebloemolie (el)*	1½	3	4½	6
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	2	3
Peper & zout*			Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja 8) Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Wok of hapjespan, pan met deksel

Voedingswaarden 602 kcal | 31 g eiwit | 65 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 7 g vezels



1 Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de shiitake klein. Was de paksoi, verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd klein. Hak de krulpeterselie fijn.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de tofu 3 minuten op hoog vuur. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.

3 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de noedels, afgedekt, 3 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



4 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan en roerbak de gember en rode peper 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de shiitake en paksoi toe en roerbak 4 minuten op hoog vuur. Voeg na 2 minuten de sojasaus, bruine suiker en witte wijnazijn toe.

5 Voeg de tofu, het grootste deel van de kokosrasp en de helft van de cashewnoten toe aan de wok of hapjespan. Voeg daarna de noedels toe en verhit 1 minuut.



6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige kokosrasp, cashewnoten en de krulpeterselie. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Tip! Om ervoor te zorgen dat de shiitake zijn smaak niet verliest, kun je deze het beste schoonmaken met een keukenpapiertje. Deze paddenstoelensoort is al vrij schoon, dus je hoeft niet hard te poetsen.