



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35
2015

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

Oosterse noedelsalade met mango, groenten en cashewnoten

Met een zoetzure dressing

Mango bevat veel vitamine C. Deze tropische vrucht verandert, net als avocado, snel van onrijp naar rijp en overrijp. Is jouw mango al vrij zacht? Bewaar deze dan tot gebruik in de koelkast. Heb je mango over? Op ons blog vind je een gemakkelijk recept om zelf mangoijsjes te maken!



20-25 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Gember



Rode peper



Limoen



Sojasaus



Noedels



Komkommer



Rode paprika



Gele cherrytomaten



Mango



Cashewnoten



Verse bieslook

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm) ⊕	¼	½	½	¾	1	1
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1) 15)	70	140	200	270	340	400
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gele cherrytomaten (g)	75	125	200	250	325	450
Mango	¼	½	¾	1	1	1¼
Cashewnoten (g) 5) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Verse bieslook (sprietjes) ⊕	5	8	12	16	20	24
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 5) Pinda's

6) Soja 8) Noten

15) Kan sporen bevatten van noten en soja

Benodigdheden

Pan met deksel, kom, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 671 kcal | 13 g eiwit | 72 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 17 g verzadigd | 5 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

2 Schil ondertussen de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Was de limoen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

3 Maak in een kom een dressing van de gember, rode peper, een ½ el limoenrasp per persoon, een ½ tl limoenrasp per persoon, sojasaus, zonnebloemolie, honing en 1 tl kokend water van de noedels.

4 Kook de noedels in de pan met deksel, afgedekt, 4 minuten. Giet af en spoel af met koud water.

5 Snijd of schaf de komkommer in dunne plakken. Snijd de paprika in dunne repen. Snijd de cherrytomaten doormidden en de mango in blokjes. Meng deze ingrediënten in een saladekom.

6 Hak de cashewnoten grof en knip of snijd de bieslook klein. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

7 Voeg de noedels, de dressing, het grootste deel van de cashewnoten en het grootste deel van de bieslook toe aan de saladekom. Breng de salade op smaak met peper en zout.

8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige bieslook en cashewnoten.

Tip! Lekker ter variatie: vervang de helft van de zonnebloemolie in de dressing door sesamolie.

Wil je extra eiwitten aan dit gerecht toevoegen? Voeg dan een gekookt ei toe.