



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

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

Groene curry met broccoli, babymais en udonnoedels

Met een gekookt eitje

Voor dit Thaise gerecht gebruik je een curry met o.a. groene pepers, gember, citroengras en limoenblad. Je mengt de curry met udonnoedels: zachte Japanse noedels die gemaakt worden van tarwemeel, water en zout. Op ons blog vind je een overzicht van allerlei verschillende soorten noedels.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Ui



Broccoli



Babymais



Groene currypasta



Kokosmelk



Sojasaus



Vrije-uitlopei



Udonnoedels



Cashewnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Babymaïs (g) 15)	50	100	150	200	250	300
Groene currypasta (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Cashewnoten (g) 5) 8)	20	30	40	50	60	70
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
5) Pinda's 6) Soja
7) Melk/lactose 8) Noten
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, steelpan met deksel, pan met deksel

Voedingswaarden 894 kcal | 19 g eiwit | 102 g koolhydraten | 41 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 11 g vezels



1 Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en snijd de steel klein. Snijd de babymaïs in drieën.



2 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel. Fruit de ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de broccoli en babymaïs toe en roerbak 3 minuten. Voeg de currypasta toe en roerbak nog 30 seconden.



3 Roer de kokosmelk goed door (zie tip). Schenk de kokosmelk en 25 ml water per persoon bij de groenten. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met sojasaus en peper.



4 Zorg ondertussen dat het ei net onder water staat in een steelpan of kleine pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook in 6 – 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water. Pel het ei en snijd doormidden.

5 Breng 200 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en kook de udonnoedels 2 minuten. Giet af en voeg toe aan de wok of hapjespan met groenten.

6 Verdeel de noedels met groenten over de borden. Garneer met de cashewnoten en serveer met het ei.

Tip! De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.