



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 03
2016

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

Japanse ramen met gebakken kabeljauw

Een voedzame, Japanse soep

Ramen is een heldere noedelsoep uit de Japanse keuken, boordevol groenten en geserveerd met plakjes vlees, vis of een eitje. Ramen is niet de naam van de noedels, maar van het gerecht zelf. In Japan wordt deze soep zowel als ontbijt, lunch, snack en diner gegeten, omdat het licht verteerbaar is, maar tegelijkertijd heel voedzaam.



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



La vielle (wit)



Gember



Peen



Champignons



Mix van spitskool
en broccoli



Udonnoedels



Kabeljauw



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Peen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g)	50	100	150	200	250	300
Mix van spitskool en broccoli (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Kabeljauw 4)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)*	2	3	4	5	6	7
Peper*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Wok of soeppan, koekenpan

Voedingswaarden 400 kcal | 24 g eiwit | 34 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 7 g vezels



1 Schil de gember en snijd fijn. Halveer de peen in de lengte en snijd in dunne plakken. Snijd de champignons in kwarten.

2 Bereid de bouillon.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan en fruit de gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de peen en mix van spitskool en broccoli toe en roerbak 2 minuten op middelhoog vuur.



4 Voeg de bouillon toe en laat 8 minuten koken op laag vuur. Voeg na 4 minuten de champignons toe en na 6 minuten de noedels. Breng op smaak met sojasaus en peper. Voeg eventueel extra water toe, als je de soep vloeibaarder wilt maken.

5 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de kabeljauw aan elke kant 2 – 3 minuten.



6 Verdeel de soep over soepkommen en serveer met de kabeljauw.



Tip! Snijd de udonnoedels in kleinere stukjes voordat je ze aan de pan toevoegt. Dat eet straks een stuk makkelijker!

Wil je weten hoeveel gember je precies moet toevoegen? Meet het dan met een theelepeltje. Ons advies: 1 tl per persoon.

Heb je visbouillon in huis? Gebruik dit dan in plaats van de groentebouillon.