



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14
2016

Makkelijk op te maken



OMDAT WE DE
SNIJBONEN ALVAST VOOR
JE HEBBEN GESNEDEN, IS
DIT GERECHT IDEAAL VOOR
EEN DRUKKE DAG.



SCHELVIS MET NOEELS EN SNIJBOONTJES



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



Cabriz (wit)



Rode ui



Knoflookteen



Verse gember



Sesamzaad



Gesneden snijbonen



Sojasaus



Schelvisfilet



Chunsi noedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g) 11) 15)	5	10	15	20	25	30
Snijbonen (g) 15)	175	350	525	700	875	1050
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	30	40	60	70	80
Schelvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Chunsi noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Bruine basterdsuiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 6) Soja
11) Sesam 15) Kan sporen
bevatten van pinda's,
noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of
hapjespan met deksel,
koekenpan

Voedingswaarden 555 kcal | 33 g eiwit | 68 g koolhydraten | 14 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 9 g vezels



1 Snipper de rode ui en 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. Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de rode ui, knoflook en gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de snijbonen en 2 el water per persoon toe. Dek de pan af en bak 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de bruine suiker en ⅔ van de sojasaus toe.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de schelvis 2 - 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Besprenkel tussendoor met de overige sojasaus.

5 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en voeg toe aan de wok of hapjespan met snijbonen. Voeg ook de helft van het sesamzaad toe en roerbak 1 minuut op hoog vuur.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met het overige sesamzaad.

TIP! Gember smaakt best pittig voor kleine kinderen. Voeg het gerust pas op het einde toe aan je bord. Rauw is gember extra gezond!