



WIJNBOX

Ramón Roqueta Blanco

Een stevig visgerecht! We schenken er een sappige witte wijn uit Catalunya bij om het geheel fris te houden.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Japanse noedels met zachte witvis en geurige gember

Met groene groenten en champignons

Dit heerlijke noedelgerecht is snel, smaakvol en gezond. In dit recept worden broccoli, spitskool en champignons gecombineerd met koolvis. De koolvis uit dit gerecht wordt gevangen in de koude wateren ten noordoosten van Schotland.



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Champignons



Spitskool-broccolimix



Koolvisfilet



Knoflookteen



Gember



Vissaus



Sojasaus



Boekweitnoedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Spitskool-broccolimix (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (g) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (g) 1) 6) 9)	10	20	30	40	50	60
Boekweitnoedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Koolvisfilet (120 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	2	2	3	3	4	4
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
9) Selderij **12)** Sulfaat
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's en **23)** selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 551 kcal | 39 g eiwit | 52 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 6 g vezels



1 Breng 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de gember en knoflook 2 minuut op middelmatig vuur. Voeg de mix van spitskool en broccoli, de vissaus, sojasaus, honing en 2 el water per persoon toe en roerbak 2 minuten. Dek vervolgens de wok of hapjespan af en bak, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de champignons toe.



3 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de koolvis aan elke kant 2 - 3 minuten.

5 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan met deksel en roerbak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de koolvis.



Tip! Houd een klein gedeelte van de sojasaus achter en besprenkel de koolvis hiermee tijdens het bakken. Breng de koolvis dan alleen nog op smaak met peper.