



WIJNBOX

Masan rouge
Japanse gerechten combineren vanwege de soja meestal goed met rode wijn. Dat moet dan wel een zachte, ronde wijn zijn zoals deze Masan.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2017

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 noedelsoep met kipfilet en kastanjechampignons

Met gember en rode peper

Een rijke, snelle soep met pittige gember en verse rode peper. Wil je het gerecht nog meer pit geven? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

- 20-25 min
- supersimpel*
- eet aan het begin
- lactosevrij

bewaar in de koelkast

- Kastanjechampignons
- Paksoi
- Gemarineerde kipfiletstukjes
- Rode peper
- Verse gember
- Udonnoedels
- Sojasaus

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|------------|------|------|------|------|------|
| Verse gember (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Kastanjechampignons (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 700 |
| Paksoi (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 475 | 550 |
| Kipfiletstukjes, gemarineerd (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Udonnoedels (g) 1) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Sojasaus (sachet) 1) 6) 19) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Kippenbouillon (ml)* | 500 | 1000 | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 |
| Zonnebloemolie (el)* | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Peper & zout* | Naar smaak | | | | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's.

Benodigdheden

Wok of soeppan met deksel

Voedingswaarden

| | Energie kcal / kJ | Vetten (g) | Waarvan verzadigd (g) | Koolhydraten (g) | Waarvan suikers (g) | Eiwitten (g) | Zout (g) | Vezels (g) |
|-----------|-------------------|------------|-----------------------|------------------|---------------------|--------------|----------|------------|
| 100 g * | 52 / 218 | 3 | 0,5 | 4 | 0,4 | 3 | 0,8 | 0 |
| Portie ** | 484 / 2025 | 24 | 4,5 | 37 | 3,5 | 28 | 7,1 | 4 |

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon.



2 Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de gember en rode peper fijn. Snijd de kastanjechampignons in plakken en de paksoi grof.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de kipfiletstukjes toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de kastanjechampignons en paksoi toe en bak nog 2 minuten.



4 Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten, afgedekt, koken op middellaag vuur. Voeg na 4 minuten de udonnoedels toe.

5 Breng de soep op smaak met de sojasaus, peper en zout.

6 Verdeel de soep over de soepkommen.

Tip! Let jij op jouw zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege of bereid 500 ml bouillon met ¾ blokje in plaats van een hele.

Ben je geen liefhebber van een sterke gembersmaak? Snijd de gember dan in plakken in plaats van fijn, voeg tegelijk met de rode peper toe en haal de gember vlak voor het opdienen uit de soep.