



KOKOS-NOEDELSOEP MET KIPPENDIJ

Met vers citroengras en basilicum



-  Verse gember
-  Rode peper *
-  Wortel *
-  Snijbonen *
-  Kippendijreepjes met oosterse kruiden *
-  Kokosmelk
-  Vers citroengras *
-  Verse udonnoedels
-  Vers basilicum *
-  Limoen *
-  Vissaus

Totaal: 25 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Met ingrediënten als citroengras, kokosmelk en vissaus haal je met deze kokos-noedelsoep de authentieke Aziatische keuken in huis. Vissaus lijkt misschien een bijzonder ingrediënt in een noedelsoep met kippendijen, maar het wordt in Azië in allerlei gerechten gebruikt als smaakmaker. Het geeft je soep een diepe, hartige smaak – lekker in combinatie met de frisure smaak van het citroengras.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN Soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokos-noedelsoep met kippendij**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Weeg de **wortel** af en snijd in dunne pakjes. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in kleine stukjes.



2 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de **gember** en **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gekruide kippendijreepjes** toe en roerbak 2 – 3 minuten.



3 SOEP KOKEN

Roer de **kokosmelk** goed door en voeg, samen met de bouillon, toe aan de soeppan. Kneus het **citroengras** door het op 3 plaatsen te knikken. Voeg het **citroengras**, de **snijbonen** en de **wortel** toe aan de pan. Laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken. Kook halverwege ook de **noedels** mee ★.



4 GARNERING VOORBEREIDEN

Scheur ondertussen de blaadjes **basilicum** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal het **citroengras** uit de soep en breng op smaak met de **vissaus**, het **limoensap** en peper en zout naar smaak.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met het **basilicum** en de **limoenparten**.

1-6 PERSONEN 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
Wortel (g) *	100	200	300	400	500	600
Snijbonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Kippendijreepjes met oosterse kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26	125	250	375	500	625	750
Vers citroengras (st) *	1	1	1	1	2	2
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2764 / 661	319 / 76
Vet totaal (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	23,7	2,7
Koolhydraten (g)	47	5
Waarvan suikers (g)	8,9	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	8,5	1,0

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfit

TIP: Let jij op je calorie-inname?

Vervang dan 50 ml kokosmelk door 50 ml extra bouillon.

★ **TIP:** Je kunt de verse udonnoedels in vieren snijden voordat je ze aan de soep toevoegt. Dat eet een stuk makkelijker!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 25 | 2019

