



# OOSTERSE NOEDELSOEP

Boordevol groente en zo op tafel!



Verse gember



Rode peper \*



Chinese kool \*



Limoen



Kokosmelk



Sugarsnaps \*



Vrije-uitloepi \*



Gemalen citroengras



Noedels



Sojasaus



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Supersimpel



Lactosevrij



Eet binnen 5 dagen

Deze rijkgevulde noedelsoep voert je mee naar Azië. Gemalen citroengras, ook wel sereh genoemd, geeft het gerecht de typerende oosterse smaak. Sugarsnaps vind je veel terug in de Aziatische keuken, het is een kruising tussen peultjes en doperwten en geeft het gerecht een lekkere bite.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel en steelpan met deksel.

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



### 1 VOORBEREIDING

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **Chinese kool** in reepjes ★. Pers de **limoen** uit.



### 2 KOKOSMELK DOORROEREN

Roer de **kokosmelk** goed door zodat eventuele klontjes oplossen.



### 3 ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en de **rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg vervolgens de **Chinese kool** en de **sugarsnaps** toe en roerbak nog 3 minuten.



### 4 EIERN KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan met deksel, voeg 2 **eieren** per persoon toe en kook in 6 – 8 minuten hard. Spoel de **eieren** onder koud water en pel ze.



### 5 SOEP BEREIDEN

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras** en de bouillon toe aan de wok of soeppan en breng al roerend aan de kook. Dek de pan af en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Voeg na 6 minuten de **noedels** toe ★★. Breng op smaak met de **sojasaus**, 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.

★**TIP:** Kool slinkt wanneer je het bakt. Heb je nog kool over? Voeg deze dan extra toe.

★★**TIP:** Breek de noedels voordat je ze aan de wok of soeppan toevoegt. Dat eet straks een stuk gemakkelijker.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **kokossoep** over de soepkommen. Snijd de **eieren** doormidden en leg deze op de soep.

▼**TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan een kwart of de helft van de sojasaus en kies voor natriumarme bouillon.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chinese kool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Sugarsnaps (g) *	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gemalen citroengras (tl)	½	¾	1	1½	2	2½
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3234 / 773	364 / 87
Vet totaal (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	25,2	2,8
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	4,7	0,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	5,7	0,6

### ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

✳**WEETJE:** Wist je dat 200 g Chinese kool zoals je in dit gerecht gebruikt meer calcium bevat dan een beker melk van 200 ml?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).