



KOKOSSOEP MET NOEDELS, BABYMAIS EN EI

Met Chinese kool en citroengras



SYNERA BLANCO

Synera is fris en door het kleine percentage moscatel ook lekker aromatisch. Met zo'n wijn zit je altijd goed bij oosterse gerechten met kokos en citroengras.



Verse gember



Rode peper *



Chinese kool *



Babymais *



Limoen



Kokosmelk



Vrije-uitlooperi *



Gemalen citroengras



Noedels



Sojasaus

- Totaal: 20-25 min.
- Original
- Supersimpel
- Veggie
- Eet binnen 5 dagen
- Lactosevrij

Deze rijkgevulde maaltijdsoep vindt zijn oorsprong in de Aziatische keuken. Gedroogd citroengras, ook wel sereh, is een kruid dat veel in Azië wordt gebruikt. Het smaakt - de naam zegt het al - naar citroen en het zorgt voor een frisse noot in dit gerecht. De kokosmelk maakt de soep romig en vol van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel en steelpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokossoep met noedels, babymais en ei**.



1 VOORBEREIDING

Bereid de bouillon. Schil de **ginger** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **Chinese kool** in reepjes en de **babymais** in plakken. Pers het sap uit de **limoen**.



2 KOKOSMELK DOORROEREN

Roer de **kokosmelk** goed door.



3 ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **ginger** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **Chinese kool** toe en roerbak nog 2 minuten (zie tip). Voeg vervolgens de **babymais** toe en roerbak samen nog 1 minuut.



4 EIERN KOKEN

Zorg ondertussen dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 – 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel de **eieren**.



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 (zie tip). Breng op smaak met de **sojasaus**, 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.

★ 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 serveer deze op de soep.

★ TIP

De kool slinkt erg tijdens het bakken. Heb je nog Chinese kool over en zin in meer groenten? Voeg deze dan extra toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	½	¾	1	1
Chinese kool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Babymais (g) *	50	100	150	200	250	300
Limoen (st)	¼	½	½	¾	1	1
Kokosmelk (ml) 26	150	250	350	450	550	650
Vrije-uitlooper (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
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	372 / 89
Vet totaal (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	28,9	3,2
Koolhydraten (g)	76	8
Waarvan suikers (g)	7,2	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,1	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfit

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 39 | 2017

