



Kokossoep met schelvis en udonnoedels

Met snijbonen, paksoi en sojasaus



SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Knoflookteen



Snijbonen *



Paksoi *



Kokosmelk



Gemalen citroengras



Sojasaus



Schelvisfilet zonder vel *



Udonnoedels

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Udonnoedels zijn de dikste van alle Japanse noedels. Je kunt ze op veel manieren bereiden, maar in Japan worden ze, net als in dit gerecht, vooral in een soep of bouillon gegeten. Citroengras wordt ook wel sereh genoemd en geeft deze soep een fris, Aziatisch tintje. Het is een van oorsprong Indiase grassoort met de frisse geur en smaak van citroen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN
Wok of soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokossoep met schelvis en udonnoedels**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in kleine stukjes.



2 PAKSOI SNIJDEN

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het groene blad van de **paksoi** klein. Roer de **kokosmelk** goed door of schud het pakje flink voor je het toevoegt ✨.



3 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de sambal en het **gemalen citroengras** toe 🌿.



4 KOKEN EN SNIJDEN

Voeg de bouillon, **kokosmelk**, **sojasaus** en **snijbonen** toe, dek de pan af en breng aan de kook. Kook de soep 6 minuten op laag vuur. Dep ondertussen de **schelvis** droog met keukenpapier en snijd de **schelvis** in blokjes van 2 cm.



5 SOEP AFMAKEN

Voeg de **paksoi** en **schelvis** toe aan de wok of soeppan. Breng aan de kook en laat afgedekt 2 minuten koken. Haal de deksel van de pan, voeg de **udonnoedels** toe en kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

🌿 **TIP:** Houd je van extra pit? Voeg dan naar smaak nog wat extra sambal toe. Eten er kinderen mee? Voeg de sambal dan niet toe aan de soep maar zet het op tafel.



6 SERVEREN

Verdeel de **kokos-vissoep** over de kommen.

✨ **WEETJE:** De kokosmelk kan klontig worden. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klontjes zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk en zorgen voor een extra volle smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Snijbonen (g) ✨	100	200	300	400	500	600
Paksoi (st) ✨	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kokosmelk (ml) 26	125	250	375	500	625	750
Gemalen citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) ✨	1	2	3	4	5	6
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Sambal* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ✨ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2377 / 568	289 / 69
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	21,5	2,6
Koolhydraten (g)	46	6
Waarvan suikers (g)	5,8	0,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	5,9	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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 13 | 2018

HelloFRESH