



# AZIATISCHE NOEDELS MET GEKRUID GEHAKT

Met wokgroenten en gezouten pinda's



Knoflookteen



Verse gember



Oosterse groentemix \*



Noedels



Sojasaus



Sesamololie



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Gekruid rundergehakt \*



Gezouten pinda's

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Deze noedels staan zo op tafel, maar dat doet niks af aan de smaak. Met een dressing van sojasaus, sesamololie, gember en azijn creëer je een goede basis. Het gehakt, dat je zelf nog extra kruidt met specerijen als komijn en koriander, maakt het feestje vervolgens compleet.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, koekenpan, kleine kom, fijne rasp en wok.  
Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische noedels met gekruid gehakt**.



## 1 VOORBEREIDEN EN WOKKEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **gember** met een fijne rasp ★.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** in 10 – 12 minuten beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 BAKKEN EN MENGEN

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **knoflook**, de **gemalen komijn** en de **gemalen koriander** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg het **rundergehakt** toe, breng op smaak met peper en zout en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **noedels**, de **dressing** en het **gehakt** toe aan de wok en schep door de **groenten**.



## 2 DRESSING MAKEN

- Voeg ondertussen de **noedels** toe aan de pan met kokend water, kook ze, afgedekt, in 2 minuten beetgaar en giet af. Laat zonder deksel uitstomen.
- Klop ondertussen in een kleine kom 10 ml **sojasaus** en 1 tl **sesamolie** per persoon, de zwarte balsamicoazijn, de **gember**, de suiker en de zonnebloemolie tot een dressing.



## 4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **gezouten pinda's**.

★ **TIP:** Geen rasp in huis? Schil de gember dan wel en snijd hem vervolgens fijn.

📌 **TIP:** Je gebruikt niet alle pinda's uit het zakje. Let jij niet op je calorie-inname of ben je een grote eter? Gebruik dan alle pinda's.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Oosterse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4136 / 989	905 / 216
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,5
Koolhydraten (g)	93	20
Waarvan suikers (g)	16,3	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	48	10
Zout (g)	3,0	0,7

### ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesam  
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g noedels per persoon. De overige noedels kun je bijvoorbeeld de volgende dag in een soep koken. Laat ze in dat geval 3 minuten meekoken in de soep.

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).