



NOEDELS MET WARMGEROOKTE MAKREEL

Met peultjes en geroosterde kokos en pinda



MAKREEL

Net als onder andere haring en sardines, is makreel rijk aan omega-3-vetten. Deze vetten helpen het hart en de hersenen gezond te houden.



Gerookte makreel *



Prei *



Knoflookteen



Rode peper *



Gezouten pinda's



Kokosrasp



Sojasaus



Peultjes *



Gedroogde udonnoedels

Totaal: **30-35** min. Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

De stevige noedels in dit gerecht zijn udonnoedels. In Japan zijn ze gek op deze dikke noedels en worden ze vaak gegeten in een bouillon waarvan de ingrediënten per regio verschillen. Vandaag geef je de udonnoedels een Indonesische twist met warmgerookte makreel, knapperige peultjes en goudbruine kokosrasp.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **noedels met warmgerookte makreel**.



1 VOORBEREIDEN

Haal de **gerookte makreel** uit de koelkast. Kook ruim water in een pan met deksel voor de noedels. Snijd de **prei** in dunne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de **zaadlijsten** van de **rode peper** en snijd fijn.



2 MAKREEL VERDELEN

Verdeel de **makreel** met twee vorken in kleine stukken. Hak de **vliespinda's** grof.



3 ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan op middelmatig vuur en rooster de **kokosrasp** en de **pinda's**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en de **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **prei**, de **sojasaus** en de wittewijnazijn toe en roerbak 8 – 10 minuten. Voeg halverwege de **peultjes** toe.



5 KOKEN EN MENGEN

Kook ondertussen de **noedels** 3 – 4 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet daarna af en bewaar een beetje kookvocht. Voeg de **noedels** met de helft van de **makreel**, de helft van het **pinda-kokosmengsel** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de wok of hapjespan. Verhit al roerend nog 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout ★.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **makreel** en het **pinda-kokosmengsel**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gerookte makreel (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Prei (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Peultjes (g) *	65	125	190	250	315	375
Gedroogde udonnoedels (g) 1)	75	150	225	300	375	400
Zelf toevoegen*						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3582 / 856	537 / 128
Vet totaal (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	12,4	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,9	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 4) vis 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

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).

★TIP: Vind je de rooksmak van de makreel iets te aanwezig? Voeg dan 1 tl honing per persoon toe aan het gerecht.