



WIJNBOX

Lavila blanc
Lavila is gemaakt van colombard, een aromatische druif uit het zuidwesten van Frankrijk. Perfect bij de Thaise basilicum.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 – 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel. Deze via. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Oosterse noedels met Chinese kool en tuinkers

Met gezouten cashewnoten

Een gevulde oosterse soep met noedels die voor een deel uit boekweitmeel bestaan. Wist je dat ze in Japan boekweitnoedels zowel in soepen als in salades verwerken? Dit is een tussenvariant van een noedelgerecht rijk gevuld met groenten!



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



pittig



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Peen



Chinese kool



Tuinkers



Gember



Rode peper



Kokosmelk



Sojasaus



Cashewnoten



Boekweitnoedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Chinese kool (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Tuinkers (el)	1	2	3	4	5	6
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Boekweitnoedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Groentebouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
8) Noten
 Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** (andere) noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, soeppan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2645 / 633	30	11,6	67	9,6	11	21	8,5
100 g **	280 / 67	3	1,2	7	1,0	1	2	0,9

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de boekweitnoedels. Schil de gember en snijd de gember fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de peen in halve plakken en snijd de Chinese kool grof (zie tip!).



2 Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de gember en de helft van de rode peper 1 minuut op laag vuur. Voeg de peen, kokosmelk, bouillon en de sojasaus toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Voeg in de laatste 3 minuten de Chinese kool toe. Breng op smaak met peper en zout.



3 Knip ondertussen de tuinkers los en hak de cashewnoten grof. Kook de boekweitnoedels, afgedekt, 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

4 Verdeel de boekweitnoedels over de soepkommen. Schenk de soep erover. Garneer met de tuinkers, cashewnoten en overige rode peper.

Tip! Hoe snijd je een Chinese kool? Halveer de kool in de lengte en leg deze met de platte kant op de snijplank. Maak insneden tot aan het uiteinde en snijd vervolgens in grove stukken. Hoe meer insneden hoe kleiner de stukken.