



PITTIGE KOKOSSOEP MET SCHELVIS

Met udonnoedels, snijbonen en peen



CITROENGRAS

Citroengras eet je meestal niet op, maar je kookt of stooft het in zijn geheel mee zodat het een frisse, citroenachtige smaak afgeeft aan het gerecht.



Knoflookteen



Snijbonen *



Peen *



Kokosmelk



Gemalen citroengras



Sojasaus



Schelvisfilet zonder vel *



Verse udonnoedels



Totaal: 30-35 min.



Family



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Reis met ons mee naar Japan met deze kokossoep. 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.



LEES ER ALLES OVER
OP ONZE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel.

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



1 SNIJBONEN SNIJDEN

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



2 PEEN SNIJDEN

Snijd de **peen** in de lengte in kwarten en vervolgens in kleine blokjes. Roer de **kokosmelk** door of schud het pakje om eventuele klontjes op te lossen.



3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peen** toe en bak in 4 – 6 minuten beetgaar. 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 MENGEN

Voeg de **schelvis** toe aan de wok of soeppan. Breng aan de kook en laat afgedekt nog 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.



6 SERVEREN

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

TIP: Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe of laat helemaal achterwege.

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
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
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
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600

*Zelf toevoegen

Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Sambal* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2393 / 572	283 / 68
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,6
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	9,1	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	7,1	0,8

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.



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).