



WIJNBOX

Masan rosé
Dit frisse visgerecht heeft een Aziatisch tintje. Met name de sojasaus vraagt om een wijn met pit. Deze rosé is daarom perfect.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43
2016



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!

Schelvis met noedels en snijboontjes

Dit Aziatische gerecht staat snel op tafel

Omdat we de sperziebonen alvast voor je hebben gesneden, is dit gerecht ideaal voor een drukke dag. De schelvis is de grotere broer van de wijting. Het visvlees is zacht van structuur en vormt een heerlijke combinatie met de Aziatische noedels.



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Snijbonen



Schelvisfilet



Rode ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode paprika



Sesamzaad



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g) 11 19 22)	5	10	15	20	25	30
Snijbonen (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1 6 19)	15	30	40	60	70	80
Schelvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Bruine basterdsuiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						

Naar smaak

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
11) Sesam
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 546 kcal | 33 g eiwit | 70 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 7 g vezels



1 Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de paprika in repen en halveer.



2 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de rode ui, knoflook en gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de snijbonen, paprika en 2 el water per persoon toe. Dek de pan af en bak 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de bruine basterdsuiker en ⅓ van de sojasaus toe.



4 Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de schelvis 2 - 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Besprenkel tussendoor met de overige sojasaus.

5 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en voeg toe aan de wok of hapjespan met snijbonen. Voeg ook de helft van het sesamzaad toe en roerbak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden, garneer met het overige sesamzaad en serveer met de schelvis.



Tip! Wil je liever geen basterdsuiker? Voeg dan wat honing of ketjap manis toe. Proef tussendoor of het de gewenste smaak heeft.

Weetje! Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. De schelvis heeft als duidelijk kenmerk de zwarte zijlijn en de zwarte vlek achter de kieuwen, de zgn. 'petrusduim'.