



WIJNBOX

Masan Rosé

Dit Thaise gerecht heeft een uitgesproken smaak en vraagt dus om een wijn met pit. De fruitigheid past goed bij dit pikante gerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39
2016

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

Thaise noedels met broccoli, cashewnoten en limoen

Waan je even in Azië

Dit gerecht met groenten, kokosmelk en cashewnoten wordt veel gegeten in Thailand. Daar eten ze deze maaltijd vaak met rijst. Wij hebben deze keer gekozen voor noedels; lekker, gemakkelijk en snel klaar. Breng de maaltijd op smaak met limoen en specerijen voor de kenmerkende smaak van de Thaise keuken. bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



pittig



lactosevrij



vegetarisch



Broccoli



Verse gember



Rode peper



Tomaat



Limoen



Kokosmelk



Currykruiden



Kurkuma



Sereh



Sojasaus



Noedels



Cashewnoten

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Verse gember (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Broccoli (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tomaat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Limoen | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Kokosmelk (ml) | 75 | 150 | 200 | 250 | 325 | 400 |
| Currykruiden (tl) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Kurkuma (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sereh (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sojasaus (ml) 1) 6) 19) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Noedels (g) 1) | 70 | 140 | 200 | 270 | 340 | 400 |
| Cashewnoten (g) 8) 19) 22) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zonnebloemolie (el)* | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 632 kcal | 21 g eiwit | 67 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel klein. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de limoen in parten. Roer de kokosmelk goed door.



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de gember en rode peper 1 minuut op laag vuur. Voeg de broccoli, tomaat, currykruiden, kurkuma en sereh toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de kokosmelk, sojasaus en 25 ml water per persoon toe. Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.



3 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

4 Roer de cashewnoten door de groenten. Verdeel de noedels over de borden, schep de groenten erover en garneer met de limoen. Breng op smaak met peper en zout.



Tip! Geen fan van een sterke curry smaak? Voeg dan eerst de helft van de currykruiden toe. Breng voor het serveren eventueel extra op smaak met meer kruiden.

Heb je nog kokosmelk over? Voeg dit toe voor een zachtere smaak.

De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.