



THAISE NOEDEL'S MET OMELETREEPJES EN ZOETE HONINGPINDA'S

Met snijbonen en koriander



SEDOSA TINTO

Sedosa tinto is een lekkere, ronde wijn uit het midden van Spanje en is een van de weinigen die het goed doet bij de zoete honingpinda's.



Knoflookteen



Rode peper



Snijbonen *



Bosui *



Verse koriander *



Sereh



Noedels



Scharrelei *



Sojasaus



Honingpinda's

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Veggie
- Quick & Easy
- Family

Er is één ding dat alle Thaise gerechten gemeen hebben: de balans tussen zoet, zuur, zout en pittig. Het gedroogde citroengras, ook wel sereh genoemd, heeft door het drogen en malen een iets sterkere smaak dan vers citroengras.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Thaise noedels met omeletreepjes en zoete honingpinda's**.



1 WATER KOKEN

Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snij of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** klein. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snij de **snijbonen** in reepjes van 1 cm. Snijd de **bosui** in flinterdunne ringen en bewaar het witte deel apart van het groene deel. Snijd of hak de **koriander** fijn.



3 BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook**, **rode peper** en het witte deel van de **bosui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **snijbonen**, het groene deel van de **bosui**, de **sereh** en 3 el water per persoon toe, draai het vuur middelhoog en bak, afgedekt, 8 minuten.



4 OMELET BAKKEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel en giet af. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Kluts de **eieren** met een scheutje melk, peper en zout in een kom. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak per persoon 1 omelet. Rol vervolgens de omelet op en snijd in smalle repen.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met groenten. Breng op smaak met de **sojasaus** en bruine suiker en verhit nog 1 minuut. Voeg de helft van de omeletreepjes toe.

★TIP

Bosui kun je in zijn geheel eten. Toch adviseren wij je om de bosui tot en met het lichtgroene gedeelte te gebruiken. Dit omdat het donkergroene uiteinde vrij stug is.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden. Garneer met de overige omeletreepjes, de **honingpinda's** en **koriander**.

★TIP

Zitten er kleine kinderen aan tafel? Let dan op, want de honingpinda's en rode peper zijn best wel pittig.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Snijbonen (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1	75	120	225	300	375	450
Scharrelei (st) 3 *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Honingpinda's (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Melk*					Scheutje	
Bruine suiker *(tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*					naar smaak	

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	480 / 115
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	13,5	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,4	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij

SOJASAUZ

INGREDIËNTEN

SOJASaus (water, SOJAbonen, TARWE), zout


Voedingswaarden per 100g 319 kJ / 76 kcal | 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd | 5 g eiwit | 7,6 g koolhydraten, waarvan suikers 1,5 g | 6,7 g eiwit | 13,5 g zout

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

