



THAISE NOEDELSOEP MET KIP EN GELE WORTEL

met kastanjechampignons, Chinese kool en koriander



Thaise wokpasta



Italiaanse groentemix



Noedels



Kipfiletreetjes met oosterse kruiden



Verse koriander

Totaal voor 2 personen:
20 min.

Calorie focus

Super simpel

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Vandaag nemen we je mee naar de Thaise keuken met een snelle, rijkgevulde soep. De wokpasta die je gebruikt is ook de basis voor pad thai en geeft het een Aziatisch tintje. En daar hoort een beetje pittigheid bij. Die kun je natuurlijk zelf naar smaak bepalen. Houd je van pittig eten? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN:

Koekenpan en soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Thaise noedelsoep met kip en gele wortel**.



1 GROENTEN BAKKEN

- Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **Thaise wokpasta** een halve minuut, tot de geur vrijkomt.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 3 – 4 minuten.



3 KIP BAKKEN

- Verhit ondertussen ½ zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gekruide **kipfiletreepjes** 6 – 8 minuten.
- Snijd ondertussen de **koriander**, inclusief steeltjes, grof.



2 SOEP AFMAKEN

- Voeg de bouillon toe aan de **groentemix** en kook de soep, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Voeg de laatste 4 minuten de **noedels** toe.



4 SERVEREN

- Roer de **gekruide kipfiletreepjes**, inclusief bakvet, door de soep.
- Verdeel de soep over soepkommen en garneer met de **koriander**.

TIP: Let jij op je zout-inname? Gebruik ½ of ¾ bouillonblokje voor 600 ml bouillon of gebruik natriumarme bouillon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thaise wokpasta (g) 1) 6)	20	35	55	70	90	105
Italiaanse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Kipfiletreepjes met oosterse kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Kippenbouillon (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2280 / 545	232 / 55
Vetten (g)	22	2
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,5
Koolhydraten (g)	52	5
Waarvan suikers (g)	8,3	0,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	7,7	0,8

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

