



WIJNBOX

Quinta da Espiga branco

Deze Portugese wijn doet het perfect bij het romige van de gerookte makreel, de kokos en tegelijkertijd bij de frisse peultjes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50
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!

Warmgerookte makreelfilet met noedels, peultjes en kokos

Met sereh en sojasaus

Deze heerlijke noedels maak je met warm gerookte makreel. Makreel is een vette vis die in de koelkast wat harder wordt, omdat de vetten van de vis stollen door de koude lucht. Haal de vis daarom 15 minuten van tevoren uit de koelkast. Hierdoor komt het visvlees op kamertemperatuur en wordt het heerlijk zacht!

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



lactosevrij



Prei



Warmgerookte makreel



Peultjes



Kokosrasp



Sereh



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Warmgerookte makreel (80g) 4) 15) 22)	1	2	3	4	5	6
Prei (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosrasp (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Peultjes (g)	65	125	190	250	315	375
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
Kan sporen bevatten van
15) gluten, **19)** pinda's en
22) noten.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 654 kcal | 29 g eiwit | 64 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 7 g vezels



1 Haal de warmgerookte makreel uit de koelkast. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snijd de prei in fijne ringen. Verwijder het vel van de makreel en verdeel de makreel met een vork in kleine stukken.



2 Verhit vervolgens een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de kokosrasp, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en roerbak de prei, sereh en sojasaus 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de peultjes toe.



4 Kook ondertussen de noedels 3 - 4 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet vervolgens af en voeg de noedels met de helft van de gerookte makreel en de helft van de kokosrasp toe aan de wok of hapjespan. Verhit al roerend nog 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige makreel en kokosrasp.

Tip! Is de rooksmak van de makreel iets te aanwezig? Voeg dan 1 tl honing per persoon toe aan de noedels.