



WIJNBOX

Masan rosé

Deze Oosterse noedelsoep laat zich lekker combineren bij een rosé. Deze Masan wordt gemaakt van blauwe druiven, maar heeft het karakter van een witte wijn!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36
2016

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

Zomerse Oosterse noedel-vissoep

Op smaak gebracht met vissaus

Deze heldere Oosterse soep is een goede maaltijd voor op een mooie zomeravond. Je brengt de soep op smaak met sereh (gedroogd citroengras) en kurkuma (geelwortel) die je enkele seconden bakt. Zo komen de geuren van deze specerijen helemaal vrij en krijg je het gerecht extra veel smaak. bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet aan het begin



kindvriendelijk



lactosevrij



Koolvisfilet



Chinese kool-broccolimix



Sereh



Knoflookteen



Kurkuma



Vissaus



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Sereh (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Chinese kool-broccolimix (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	70	140	225	300	370	450
Koolvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
9) Selderij **12)** Sulfaat
Kan sporen bevatten van
19) pinda's en **23)** selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of soeppan met deksel

Voedingswaarden 592 kcal | 30 g eiwit | 48 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 17 g verzadigd | 5 g vezels



1 Bereid de bouillon. Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snijd of pers de knoflook fijn.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de knoflook 1 minuut op laag vuur. Voeg de sereh en kurkuma toe en bak nog enkele seconden. Voeg de bouillon, vissaus en Chinese kool-broccolimix toe, dek de pan af en breng aan de kook. Verwarm de soep 2 minuten op laag vuur.



3 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 1 – 2 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af onder koud water en meng met de overige zonnebloemolie.



4 Snijd de koolvisfilet in blokjes van 2 cm. Voeg de koolvisfilet toe aan de wok of soeppan en laat, afgedekt, nog 4 minuten koken. Breng op smaak met sojasaus en peper.

5 Verdeel de noedels over de kommen en schenk de soep erover.

Tip! Laat de soep niet te lang staan voor je hem opdient. Zo vermijd je dat de noedels nog extra vocht opnemen.

Wist je dat de hoeveelheid Chinese kool in dit gerecht meer calcium bevat dan een glas melk?