



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23  
2015

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

## Thaise burgers met Oosterse salade en noedels

De burgers zijn gekruid met typische Thaise specerijen

Voor dit recept hebben we voor de burgers een speciale mix van Thaise specerijen laten maken. Deze kruiden passen goed bij de verse koriander en limoen. Heb je na deze maaltijd rucola over? Dek dit dan af met vershoudfolie en bewaar in de groentela. Zo kun je het langst van deze pittige sla genieten!



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Gember



Rode peper



Peen



Komkommer



Lenteui



Koriander



Limoen



Rucola



Half-om-half burgers



Noedels








Sojasaus



Sesamzaad

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1	1¼
Rode peper 	¼	½	½	¾	1	1
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lenteui 	2	3	4	5	6	7
Koriander (takjes) 	2	3	4	5	6	7
Limoen	¼	½	½	¾	1	1
Rucola (g) 	30	50	80	110	125	150
Half-om-halfburgers	2	4	6	8	10	12
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	375	450
Sojasaus (zakje) 1) 6)	2	3	4	5	6	7
Sesamzaad (g) 19) 22)	5	10	10	15	15	20
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 6) Soja

15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

**Voedingswaarden** 703 kcal calorieën | 36 g eiwit | 72 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 100 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

**2** Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de helft van de peen in dunne plakken en de overige peen in blokjes. Snijd de komkommer in dunne plakken en de lenteui in fijne ringen. Hak de koriander fijn en pers het sap van de limoen uit.

**3** Scheur de rucola klein en meng in een saladekom met de helft van de lenteui en de helft van de koriander.

**4** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de burgers 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Haal uit de pan en houd warm in de oven.

**5** Kook ondertussen de noedels 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

**6** Zet de koekenpan terug op middelhoog vuur en bak de plakjes peen met de helft van de gember en de helft van de rode peper 2 minuten in het vet van de burgers. Voeg de komkommer toe en roerbak 1 minuut. Schep alles over in de saladekom en besprenkel met ½ el limoensap per persoon en een ¼ deel van de sojasaus.

**7** Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde koekenpan en bak het sesamzaad 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de blokjes peen, de overige gember en overige rode peper toe en bak 30 seconden mee. Voeg de noedels en de overige sojasaus toe, zet het vuur hoger en roerbak 2 minuten. Voeg de overige lenteui en koriander toe en roerbak nog 1 minuut.

**8** Verdeel de noedels over de borden en serveer met de Oosterse burgers en salade. Besprenkel naar smaak met extra limoensap.

