



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 37  
2015

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

## Noedels met kip, broccoli en rode paprika

Een Indiaas getint gerecht met mangochutney

Chutney vindt zijn oorsprong in India. In India houden ze van kruidige specerijen en smaken. Een chutney is een mix van ingedikt fruit, uien, azijn, suiker, kruiden en specerijen. Wil je zelf aan de slag met chutney? Bekijk dan ons blog voor een huisgemaakt recept!



25-30 min



gemakkelijk



Broccoli



Knoflookteen



Rode paprika



Kipfiletblokjes



Noedels



Sojasaus



Mangochutney



Verse koriander

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Kipfiletblokjes (g)	110	220	330	440	550	660
Noedels (g) 1) 15)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Verse koriander (takjes)	2	3	4	5	6	7
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

1) Gluten 6) Soja  
15) Kan sporen bevatten van pinda's, soja en noten

#### Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, kom

**Voedingswaarden** 751 kcal | 39 g eiwit | 74 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 21 g verzadigd | 6 g vezels



**1** Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en snijd de steel klein. Snijd de paprika in smalle repen.



**2** Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan en roerbak de kipfiletblokjes met peper en zout 5 minuten op middelhoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Verhit de overige roomboter in dezelfde wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de broccoli en 3 el water per persoon toe. Dek de pan af en bak de broccoli 10 minuten op laag vuur.



**4** Kook ondertussen 500 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de noedels, afgedekt, 3 minuten. Giet vervolgens af.

**5** Maak ondertussen in een kom een saus van de sojasaus, zonnebloemolie, 1 el water per persoon en de helft van de mangochutney. Snijd of hak de koriander fijn.

**6** Voeg de paprika, kipfiletblokjes en saus toe aan de wok of hapjespan. Roerbak 1 minuut op hoog vuur. Voeg de noedels toe, bestrooi naar smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



**7** Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met de overige mangochutney en garneer met de koriander.

**Tip!** De chutney heeft door het gebruik van mango een zoete smaak! Proef daarom eerst voordat je de tweede helft aan de maaltijd toevoegt.