



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

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

HANDIG VOOR PAPA EN
MAMA: DE SNIJBONEN ZIJN
AL GESNEDEN!



KIP MET NOEDELS EN GROENTEN!



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



Rode ui



Knoflookteen



Gember



Peen



Sesamzaad



Kipfiletreetjes



Snijbonen



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1	1 ½	2	2
Knoflookteen	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Peen	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Sesamzaad (g) 11 15)	5	10	15	20	25	30
Kipfiletreetjes (g)	100	200	300	400	500	600
Snijbonen (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (zakje) 1 6)	1 ½	3	4	6	7	8
Noedels (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Bruine basterdsuiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja

11) Sesam **15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten, selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 683 kcal | 43 g eiwit | 84 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 10 g vezels



1 Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn (zie tip). Snijd de peen in dunne plakken.



2 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en roerbak de kipfiletreetjes met peper en zout, 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rode ui, knoflook en gember toe en bak 2 minuten. Voeg de peen en snijbonen toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Voeg de sojasaus en bruine suiker toe en roerbak 5 minuten. Voeg, als het nodig is, een scheutje water toe om aanbakken te voorkomen.



4 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af onder koud water.

5 Voeg de noedels bij de kipfilet en groenten en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met het geroosterde sesamzaad.

TIP!

Heeft de knoflook en gember een te pittige smaak voor jullie thuis? Laat dan de knoflook achterwege en voeg minder gember toe. Ons advies? ½ tl geraspte gember per persoon.