



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 45
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    op onze social media voor een verrassing!

Thaise noedels met snijbonen en zoete honingpinda's

Een typisch Thais gerecht met omeletreepjes en koriander

Er is een ding dat alle Thaise gerechten gemeen hebben: de balans tussen zoet, zuur, zout en pittig is precies goed! Het gedroogde citroengras, ook wel sereh genoemd, heeft, door het drogen en malen, een iets sterkere smaak dan vers citroengras.



Knoflookteen



Rode peper



Snijbonen



Bosui



Verse koriander



Sereh



Noedels



Vrije-uitloopei



Sojasaus



Honingpinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Snijbonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes)	2	4	6	8	10	12
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Honingpinda's (g) 5) 15)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk*				Scheutje		
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
5) Pinda's 6) Soja
15) Kan sporen bevatten van noten en sesam

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom, koekenpan

Voedingswaarden 556 kcal | 13 g eiwit | 70 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.



2 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd klein. Snijd de snijbonen in schuine reepjes van 1 cm. Snijd de bosui in flinterdunne ringen en bewaar het witte en groene deel apart. Snijd of hak de koriander fijn.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook, rode peper en het witte deel van de bosui 2 minuten op laag vuur. Voeg de snijbonen, het groene deel van de bosui, de sereh en 3 el water per persoon toe, draai het vuur middelhoog en bak, afgedekt, 8 minuten.



4 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel en giet af. Spoel af met koud water en laat uitlekken.

5 Kluts de eieren met een scheutje melk, peper en zout in een kom. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak per persoon 1 omelet. Snijd vervolgens de omelet in smalle repen.



6 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan met groenten. Breng op smaak met de sojasaus en bruine suiker en verhit nog 1 minuut. Voeg de helft van de omeletreepjes toe.

7 Verdeel de noedels over de borden. Garneer met de overige omeletreepjes, de honingpinda's en koriander.

Tip! Bosui kun je in zijn geheel eten. Toch adviseren wij je om de bosui tot en met het lichtgroene gedeelte te gebruiken. Dit omdat het donkergroene uiteinde vrij stug is.