



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50  
2015

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

## Japanse noedelsoep met zalmfilet

De boekweitnoedels, choisam en sojasaus geven het gerecht een Aziatisch karakter

De noedels in deze soep zijn boekweitnoedels. Deze soort kent zijn oorsprong in Japan en heeft een nootachtige smaak. Op ons blog lees je over verschillende soorten noedels. Naast de Japanse noedels zit er Schotse zalm in dit gerecht. Visboer Mick vertelt meer over deze zalm op het blog.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Cabriz (wit)



lactosevrij



Knoflookteen



Rode peper



Peen-premix



Choisam



Boekweitnoedels



Sojasaus



Zalmfilet



Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Choisam (g)	125	250	375	500	625	750
Peen-preimix (g) 15)	125	250	375	500	625	750
Boekweitnoedels (g) 1)	55	110	165	225	275	330
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Pinda's (g) 15)	20	30	40	50	60	70
Groentebouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

1) Gluten 4) Vis 6) Soja  
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

#### Benodigheden

Wok of soeppan, koekenpan

**Voedingswaarden** 651 kcal | 36 g eiwit | 52 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 7 g vezels



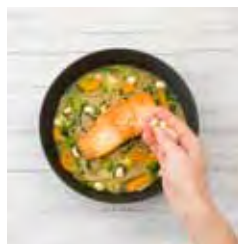
**1** Bereid de bouillon.



**2** Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd de rest klein. Bewaar de steeltjes en het groene blad apart.



**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in de wok of soeppan en fruit de knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de peen-preimix en de steeltjes van de choisam toe en bak 2 minuten op middelmatig vuur.



**4** Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 8 minuten koken op middelmatig vuur. Voeg na 4 minuten de boekweitnoedels toe. Voeg in de laatste minuut het groene blad van de choisam toe en breng de soep op smaak met de sojasaus en peper. Voeg eventueel extra water toe, als je de soep vloeibaarder wilt maken.

**5** Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de zalmfilet 2 - 3 minuten aan beide kanten. Hak de pinda's grof.

**6** Verdeel de soep over de soepkommen. Leg de zalmfilet bovenop de soep en bestrooi met de pinda's.

**Tip!** Ook lekker: je kunt de groentebouillon vervangen door visbouillon.