



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2015

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

Noedels met paddenstoelen in little gem

Met champignons, kastanjechampignons en beukenzwammen

Little gem is een kleine gekropte romeinse sla. Het lijkt op ijsbergsla, maar is een stuk smaakvoller én je kunt het langer bewaren. Je gebruikt de slablaadjes als schuitjes, waarbij ze vult met gemengde paddenstoelen en noedels. Bekijk de video op YouTube waar onze champignonleverancier vertelt over zijn vak.

-  20-25 min
-  gemakkelijk
-  lactosevrij
-  vegetarisch
-  pittig
-  Synera (rood)



Cashewnoten



Rode peper



Gemengde paddenstoelen



Little gem



Noedels



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	25	30	35	40	45
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Gemengde paddenstoelen (g)	150	300	450	600	750	900
Little gem (kropje)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 489 kcal | 17 g eiwit | 64 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 7 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd klein. Snijd de paddenstoelen in plakken. Haal per persoon 3 hele blaadjes van de little gem en bewaar apart. Snijd de overige little gem fijn.

4 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en fruit de rode peper 1 minuut op laag vuur. Voeg de paddenstoelen toe en roerbak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.

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



6 Voeg de noedels, de fijngesneden little gem en sojasaus toe aan de wok of hapjespan met paddenstoelen, roerbak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.

7 Vul per persoon 3 blaadjes little gem met de noedels en paddenstoelen. Bestrooi met de cashewnoten.



Tip! Heb je sesamolie in huis? Voeg tegelijk met de sojasaus ½ tl sesamolie per persoon toe aan de groenten en noedels. Dit geeft het gerecht een extra Oosterse twist.