



AZIATISCHE HELDERE NOEDELSOEP MET PAKSOI EN EI

Met rode peper, cashewnoten en limoen



SYNERA BLANCO

Synera bevat naast macabeo een klein percentage moscatel, een aromatische druif die het heel goed doet bij lichte Aziatische gerechten zoals deze heldere noedelsoep.



Verse gember



Rode peper



Paksoi *



Rode paprika



Limoen



Gemalen citroengras



Vrije-uitlooperi *



Udon noedels



Sojasaus



Cashewnoten

- Totaal: **25-30** min.
- Quick & Easy
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **5** dagen
- Veggie
- Lactosevrij

Deze Aziatische noedelsoep maak je in een handomdraai! Wij vinden de noedelsoep lekker met veel pit, maar mocht je hier niet van houden, dan kun je altijd minder rode peper toevoegen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en steelpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de Aziatische heldere noedelsoep met paksoi en ei.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd klein en houd de witte stelen apart van de groene bladeren. Snijd de **paprika** in blokjes en pers de groene **limoen** uit.



2 ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de **gember** en **rode peper** 2 – 3 minuten op laag vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi**, de **paprika** en het **citroengras** toe en roerbak nog 2 minuten.



3 EIERN KOKEN

Zorg ondertussen dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 – 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water.



4 SOEP MAKEN

Voeg de bouillon en 100 ml water per persoon toe aan de soeppan met deksel en breng aan de kook (zie tip). Dek de pan af en laat de soep 6 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de **noedels** toe. Voeg in de laatste minuut het groen van de **paksoi** toe. Breng op smaak met de **sojasaus**, 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.



5 EI PELLEN EN SNIJDEN

Pel ondertussen de **eieren** en halveer ze.



6 SERVEREN

Verdeel de noedelsoep over de soepkommen. Serveer de soep met de gehalveerde **eieren** en bestrooi met de **cashewnoten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen citroengras (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Udon noedels (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon* (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2159 / 516	506 / 121
Vet totaal (g)	21	5
Waarvan verzadigd (g)	5,0	1,2
Koolhydraten (g)	54	13
Waarvan suikers (g)	7,3	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	4,0	0,9


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 33 | 2017



★ TIP

Omdat je de noedels in de bouillon kookt heeft de soep wat minder vocht. Wil je meer vocht, voeg dan gerust nog wat extra bouillon toe.