



WIJNBOX

Cabriz Branco

Vis en Portugees wit vormen van oudsher een goed huwelijk. De Aziatische twist vraagt echter wel om een moderne, sappige variant.



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

WEEK 04
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Aziatische noedels met gemarineerde verse makreelfilet

Met venkel en rode paprika

Voor dit gerecht marineer je zelf een verse makreelfilet met rode peper, gember, sojasaus en vissaus. Kortom, een explosie van smaken die heerlijk samengaan met noedels, paprika en venkel.



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Venkel



Verse makreelfilet



Rode peper



Verse gember



Sojasaus



Vissaus



Rode paprika



Noedels



Rode ui

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Vissaus (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Verse makreelfilet (90 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 1)	35	70	105	140	175	210
Witte wijnazijn (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el) *	½	½	½	1	1½	1½
Zonnebloemolie *				Naar smaak		
Peper & zout *				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten, **4)** Vis, **6)** Soja, **12)** Sulfiet. Kan sporen bevatten van **19)** pinda's

Benodigdheden

Bord, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, ovenschaal met bakpapier

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2240 / 554	32	7.3	39	9.3	7	24	3.0
100 g **	436 / 108	6	1.4	8	1.8	1	5	0.6

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Schil de gember en snijd fijn. Meng de rode peper, gember, sojasaus, vissaus en witte wijnazijn in een diep bord. Leg de makreelfilet met de velkant naar boven erin en laat daarna 10 minuten marineren.

2 Kook ondertussen 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels en snijd de rode paprika in fijne repen. Snijd de venkel in kwarten en rode ui in ringen, verwijder de harde kern en snijd de venkel in fijne repen. Houdt het eventuele venkelloof apart.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de paprika, rode ui en venkel, afgedekt, 12 - 13 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4 Leg ondertussen de makreelfilet met de velkant naar boven in een ovenschaal met bakpapier, besprenkel met de marinade en bak de makreelfilet 6 - 7 minuten in de oven.

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

6 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut.

7 Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de makreelfilet. Garneer met het eventuele venkelloof.