



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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

WIJNBOX

Cabriz branco

De kruidige smaak van de curry vraagt om een karaktervolle wijn. Deze Portugees is een heerlijke keuze bij deze Thaise soep.




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



Heldere Thaise currysoep met rammenas en gebakken vis

Een pittige soep met wijtingfilet

De rammenas is familie van de radijs en de rettich. Net als zijn familieleden heeft hij een frisse en bittere smaak. Deze week eet je hem in een Thaise currysoep, wat zorgt voor een fris geheel. Houd je wat rammenas over? Gebruik het dan fijngeraspt in een rauwkostsalade of misschien gekookt in een stampot.  bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet aan het begin



pittig



Venkel



Rammenas



Rode currypasta



Wijtingfilet



Knoflookteent



Sojasaus



Udonnoedels

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|------------|-----|-----|------|------|------|
| Knoflookteen | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Venkel | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rammenas | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Sojasaus (ml) 1) 6) 19) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Wijtingfilet 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Udonnoedels (g) 1) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Groentebouillon (ml)* | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Zonnebloemolie (el)* | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Roomboter (el)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | Naar smaak | | | | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
7) Melk/lactose
 Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** noten.

Benodigdheden

Wok of soeppan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 457 kcal | 28 g eiwit | 42 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 6 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel klein. Schil de rammenas en snijd deze in dunne halve plakjes.



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de rode currypasta en de venkel toe. Voeg vervolgens de bouillon, sojasaus en de rammanas toe. Kook de soep 8 minuten, afgedekt, op laag vuur.



3 Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de wijting in 3 minuten krokant op het vel en bak nog 1 – 2 minuten op de andere kant.



4 Voeg ondertussen de udonnoedels toe aan de wok of soeppan en verwarm vervolgens 2 minuten op middelhoog vuur. Breng de soep op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de soep over de kommen en serveer met de vis erop.

Tip! Houd je van pittig eten? Bewaar dan een deel van de rammenas en garneer dit rauw over de soep.

Geen geklieder aan tafel? Snijd de noedels dan voor serveren, dit eet een stuk gemakkelijker.