



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 07
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

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

WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Chardonnay en curry combineren eigenlijk altijd goed. Het friskruidige van de macabeo sluit mooi aan bij de rammenas.



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

Heldere Thaise currysoep met rammenas en gebakken vis

Met venkel en udonnoedels

De rammenas is familie van de radijs en de rettich. Net als zijn familieleden heeft de rammenas een frisse en bittere smaak. Houd je wat rammenas over? Gebruik het dan, fijngeraspt, in een rauwkost-salade of gekookt in een stampot.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen 3 dagen



pittig

bewaar in de koelkast



Venkel



Rammenas



Rode currypasta



Wijtingfilet met vel



Knoflookteen



Sojasaus



Udonnoedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Venkel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rammenas (g)	100	200	300	400	500	600
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 met vel (100 g) 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
Olijfolie (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

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2140 / 514	26	6,7	42	5,5	5	27	5,1
100 g **	283 / 68	3	0,9	6	0,7	1	4	0,7

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



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 plakken.



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



3 Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de wijtingfilet in 3 minuten krokant op het vel en bak nog 1–2 minuten op de andere kant. Beng op smaak met peper en zout.



4 Voeg 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 leg de vis erbovenop.

Tip! Houd je van extra pittig eten? Bewaar dan een deel van de rammenas en verdeel dit rauw over de soep. Je kunt ook wat sambal toevoegen.

Weetje! Als je de soep wat langer laat staan, dan nemen de noedels extra vocht op. Meteen aanvallen dus!