



Japanse noedelsoep met kipfilet en kastanjechampignons

Met paksoi, gember en rode peper



SYNERA TINTO

Een volzachte wijn met een fruitige smaak en wat specerijen. Lekker bij de Japanse smaken en de aardse kastanjechampignons.



Verse gember



Rode peper



Kastanjechampignons *



Paksoi *



Gemarineerde kipfiletreepjes *



Udonnoedels



Sojasaus

Totaal: **25-30** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Vandaag maak je een snelle, maar rijke soep met gemarineerde kipfiletreepjes, verse gember en pittige rode peper. Wil je het gerecht nog meer pit geven? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN
Wok of soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse noedelsoep met kipfilet en kastanjechampignons**.



1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de kippenbouillon.



2 GROENTEN SNIJDEN

Schil de **gember**, verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **gember** en de **rode peper** fijn (zie tip). Snijd de **kastanjechampignons** in plakken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** grof.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **kipfiletreepjes** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **kastanjechampignons** en de **paksoi** toe en bak nog 2 minuten.



4 SOEP KOKEN

Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten, afgedekt, koken op middellaag vuur. Voeg na 4 minuten de **udonnoedels** toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Breng de soep op smaak met de **sojasaus**, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen.

★ TIP

Ben je geen liefhebber van een sterke gembersmaak? Snijd de gember dan in plakken in plaats van fijn, voeg tegelijk met de rode peper toe en haal de gember vlak voor het opdienen uit de soep.

★ TIP

Let jij op jouw zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege of bereid 500 ml bouillon met ¾ bouillonblokjes in plaats van een heel blokje.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Paksoi (g) *	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde kipfiletreepjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Udonnoedels (g) 1) 6)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Kippenbouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el) *	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2038 / 487	241 / 58
Vet totaal (g)	20	2
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,5
Koolhydraten (g)	43	5
Waarvan suikers (g)	5,2	0,6
Vezels (g)	4	0
Eiwit (g)	32	3,8
Zout (g)	6,8	1,0

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 26 | 2017

