



JAPANESE RAMEN MET KABELJAUW

Met roerbakgroenten en champignons



VARAS BLANC

De gebakken kabeljauwfilet met Japanse ramen combineert perfect met deze sappige, aromatische wijn uit Portugal: Varas Blanc.



Verse gember



Rode peper *



Peen *



Kastanjechampignons *



Groentemix van spitskool en broccoli *



Udonnoedels



Sojasaus



Kabeljauwfilet *



Totaal: 20-25 min.



Discovery



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen

Ramen is een heldere noedelsoep uit de Japanse keuken, boordevol groenten en geserveerd met plakjes vlees, vis of een eitje. Ramen is niet de naam van de noedels, maar van het gerecht zelf. In Japan wordt deze soep op elk moment van de dag gegeten; als ontbijt, lunch, snack én diner. Vandaag maak je deze noedelsoep met kabeljauwfilet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse ramen met kabeljauw**.



1 GEMBER RASPEN

Bereid de bouillon (zie tip). Schil de **gember** en rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.

★ TIP

Heb je visbouillon in huis? Vervang de groentebouillon dan door visbouillon.



4 SOEP MAKEN

Voeg de bouillon toe en laat 6 – 8 minuten koken op laag vuur. Voeg halverwege de **champignons** toe en kook de laatste 2 minuten de **noedels** mee (zie tip). Breng de ramen op smaak met de **sojasaus** en peper. Voeg eventueel extra water of bouillon toe voor een dunnere soep.

★ TIP

Snijd de udonnoedels in kleinere stukjes voordat je ze aan de pan toevoegt. Dat eet straks een stuk makkelijker!



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **peen** in dunne halve plakken. Snijd de **champignons** in kwarten.



5 KABELJAUW BAKKEN

Dep ondertussen de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kabeljauw** 2 – 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



3 ROERBAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan en fruit de **gember** met de **rode peper** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peen** en **groentemix van spitskool en broccoli** toe en roerbak 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **ramen** over de soepkommen en serveer de **kabeljauw** erop.

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
Peen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) *	60	120	180	240	300	360
Groentemix van spitskool en broccoli (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie* (el)	2	2	3	3	4	4
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	1824 / 436	216 / 52
Vet totaal (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,3
Koolhydraten (g)	39	5
Waarvan suikers (g)	6,9	0,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	7,2	0,9

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 44 | 2017

HelloFRESH