



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Deze witte wijn van de druiven macabeo en chardonnay is dankzij haar frisheid heel aangenaam om te drinken bij deze smaakvolle kokos-vissoep.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23
2016

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

Kokos-vissoep met doradefilet en udonnoedels

Oosterse maaltijdsoep met pit

Kokos-vissoep is een van oorsprong Thais gerecht. Het is een geurige soep met een stevige en smaakvolle dorade en de heerlijke zoete en romige smaak van kokosmelk. De dikke Japanse noedels passen perfect bij deze soep en de sereh (gemalen citroengras) zorgt voor de frisse toets!

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



pittig



lactosevrij



Knoflookteen



SniJBonen



Sereh



Kokosmelk



Doradefilet



Sojasaus



Udonnoedels



Gesneden paksoi

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Snijbonen (g)	125	250	375	500	625	750
Kokosmelk (ml)	125	250	350	450	550	650
Sereh (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Doradefilet 4)	1	2	3	4	5	6
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Gesneden paksoi (g) 15)	75	150	225	300	375	450
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Sambal (tl)*	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Wok of soeppan met deksel

Voedingswaarden 547 kcal | 27 g eiwit | 40 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de steelaanzet van de snijbonen en snijd in schuine stukken van 1 cm.

2 Roer de kokosmelk goed door (zie tip onderaan deze kaart).

3 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 sambal en sereh toe. Voeg de bouillon, kokosmelk, sojasaus en snijbonen toe, dek de pan af en breng aan de kook. Kook de soep 8 minuten op laag vuur.



4 Snijd ondertussen de dorade in blokjes van 2 cm. Voeg de udonnoedels, paksoi en dorade toe aan de wok of soeppan. Breng aan de kook en laat afgedekt nog 4 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de kokos-vissoep over de kommen.



Tip! De kokosmelk kan klontjes vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klontjes zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk en zorgen voor een extra volle smaak.

Hou je van extra pit? Voeg dan naar smaak nog wat extra sambal toe.