



# Kokossoep met schelvis en udonnoedels

Met snijbonen, paksoi en sojasaus



## VARAS BLANC

Schelvis met udonnoedels vraagt om een wat stevigere wijn zoals deze Varas Blanc uit Portugal. Die is een tikje kruidig en lekker bij de kokos!



Knoflookteen



Snijbonen \*



Paksoi \*



Kokosmelk



Gemalen citroengras



Sojasaus



Schelvisfilet zonder vel \*



Udonnoedels

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Citroengras wordt ook wel sereh genoemd. Het is een van oorsprong Indiase grassoort met de frisse geur en smaak van citroen en geeft deze soep dan ook een fris tintje. Om er een vullende maaltijd van te maken gebruik je udonnoedels. Dit zijn dikke, zachte Japanse noedels die gemaakt worden van tarwebloem, water en zout.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokossoep met schelvis en udonnoedels**.



### 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in kleine stukjes.



### 2 PAKSOI SNIJDEN

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het groene blad van de **paksoi** klein. Roer de **kokosmelk** goed door (zie tip).



### 3 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de sambal en het **gemalen citroengras** toe.



### 4 SCHELVIS SNIJDEN

Voeg de bouillon, **kokosmelk**, **sojasaus** en **snijbonen** toe, dek de pan af en breng aan de kook. Kook de soep 6 minuten op laag vuur. Dep ondertussen de **schelvis** droog met keukenpapier en snijd de **schelvis** in blokjes van 2 cm.



### 5 MENGEN

Voeg de **paksoi** en **schelvis** toe aan de wok of soeppan. Breng aan de kook en laat afgedekt 2 minuten koken. Haal de deksel van de pan, voeg de **udonnoedels** toe en kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

#### ★TIP

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



### 6 SERVEREN

Verdeel de **kokos-vissoep** over de kommen.

#### \*WEETJE

De kokosmelk kan klontig worden. 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.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Snijbonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Paksoi (st) *	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml) 26	125	250	375	500	625	750
Gemalen citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Schelvisfilet zonder vel (100g) 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	1	2	2	3	3
Sambal* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2377 / 568	289 / 69
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	21,5	2,6
Koolhydraten (g)	46	6
Waarvan suikers (g)	5,8	0,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	6,0	0,7


#### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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 46 | 2017

