



OOSTERSE NOEDELS MET CHINESE KOOL EN KOKOS

Met kastanjechampignons, koriander en pinda's



CABRIZ TINTO

We kiezen voor rood vanwege de kastanjechampignons. Cabriz heeft door de houtrijping een vleugje vanille en romigheid, en doet het daardoor ook super bij de kokos.



Rode ui



Rode peper *



Verse gember



Kastanjechampignons *



Chinees kool *



Noedels



Gemalen citroengras



Sojasaus



Gezouten pinda's



Verse koriander *



Kokosrasp

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Original
- Quick & Easy
- Lactosevrij

Dit smaakvolle oosterse noedelgerecht is zowel zoet als pittig. De kokosrasp geeft het gerecht zijn zoete smaak, terwijl de rode peper en gember zorgen voor een pittige tegenhanger. Je maakt hierbij zelf een saus van bruine suiker, sojasaus en wittewijnazijn waardoor alle smaken mooi samenkomen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **oosterse noedels met Chinese kool en kokos**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snipper de **rode ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **gember** en rasp met een fijne rasp. Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten en de eventuele grotere champignons kleiner. Snijd de **Chinese kool** in reepjes.



4 PINDA'S EN KORIANDE

Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **koriander** fijn.



2 NOEDEL

Kook de **noedels** in de pan met deksel, afgedekt, in 3 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg het grootste deel van de **kokosrasp** en de helft van de **pinda's** toe aan de groenten. Voeg daarna de **noedels** toe, breng op smaak met peper en zout en bak nog 1 minuut op middelhoog vuur.

★ TIP

Houd je van pittig? Gebruik dan meer rode peper of voeg sambal toe.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de **rode ui**, **gember**, **rode peper** en het **citroengras** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **kastanjechampignons** en de **Chinese kool** toe en bak 5 – 6 minuten op hoog vuur (zie tip). Voeg halverwege de **sojasaus**, bruine suiker en wittewijnazijn toe.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **koriander**, overige **pinda's** en de overige **kokosrasp**.

★ TIP

De kool slinkt erg tijdens het bakken. Heb je nog Chinese kool over en zin in meer groenten? Voeg deze dan extra toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons (g) *	100	200	300	400	500	600
Chinese kool (g) *	150	300	450	600	750	900
Noedels (pakje) 1)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Gemalen citroengras (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander (takjes) 23) *	8	10	12	14	16	18
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn* (tl)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2385 / 570	492 / 118
Vet totaal (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	6,0	1,2
Koolhydraten (g)	65	13
Waarvan suikers (g)	8,7	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,6	0,5

ALLERGENEN


1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

25) Sesam

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 37 | 2017

