



WIJNBOX

Masan rosé
Bij het Oosterse karakter van dit gerecht past een rosé heel goed. De wijn heeft frisheid en tegelijkertijd structuur. Alle smaken mooi in balans!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35
2016

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

Oosterse omelet en glasnoedelsalade met kiwi en pinda's

Een verrassende maar goede combinatie

Kiwi met paprika en komkommer. Vind je dat wat vreemd klinken? Toch passen de smaken in dit gerecht goed bij elkaar. Pas als de zure limoen, de zilte sojasaus, zoete kiwi, pikante rode peper en frisse komkommer samen komen, proef je het. Ook de Oosterse omelet is hierbij een mooie aanvulling.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



pittig



lactosevrij



Lente-ui



Vrije-uitlooper



Gember



Rode peper



Limoen



Sesamolie



Sojasaus



Pinda's



Komkommer



Gele paprika



Kiwi



Glasnoedels

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	1	1	1¼
Limoen	½	1	1½	2	2½	3
Sesamololie (ml) 11) 19)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Lente-ui	2	4	6	8	10	12
Pinda's (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Kiwi	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei 3)	2	4	6	8	10	12
Glasnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1	1	1	1
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren

5) Pinda's **6)** Soja

11) Sesam

Kan sporen bevatten van

19) pinda's en **22)** noten.

Benodigdheden

Fijne rasp, 2x kom, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 620 kcal | 21 g eiwit | 53 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 5 g vezels



1 Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Was de limoen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Maak in een kom een dressing van een ½ el limoensap per persoon, een ½ tl limoenrasp per persoon, de gember, sesamololie, honing, de helft van de sojasaus, de helft van de rode peper en 1 tl heet water.



2 Kook 300 ml water per persoon met een snuf zout in een pan met deksel voor de noedels.

3 Snijd de lente-ui in fijne ringen en hak de pinda's grof. Snijd of schaaft de komkommer in dunne plakken en snijd de paprika in dunne repen. Schil de kiwi en snijd in blokjes. Meng de komkommer, paprika en kiwi in een saladekom.



4 Kluts in een andere kom het ei los met de overige sojasaus en overige rode peper. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak ⅓ van de lente-ui kort aan, giet vervolgens het ei in de pan en bak de omelet aan beide kanten bruin.

5 Kook ondertussen de noedels (zie tip) 2 – 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en voeg de noedels en dressing toe aan de saladekom. Breng de salade op smaak met extra limoensap, peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pinda's en overige lente-ui. Serveer met de Oosterse omelet.



Tip! Om de glasnoedels zit een wit touwtje. Knip het touw door en verwijder het voordat je de noedels gaat koken.

Houd je nog wat limoen over? Snijd deze in parten en serveer bij het gerecht.