



PITTIGE KOKOSSOEP MET SCHELVIS

Met udonnoedels, snijbonen en peen



SCHELVIS

.....
Scelvis is een witvis die behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. De smaak is mild en zacht.



Knoflookteen



Snijbonen *



Peen *



Kokosmelk



Gemalen citroengras



Sojasaus



Scelvisfilet zonder vel *



Verse udonnoedels

Totaal: **30-35** min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Udonnoedels zijn de dikste van alle Japanse noedels. Je kunt ze op veel manieren bereiden, maar in Japan worden ze, net als in dit gerecht, vooral in soep of bouillon gegeten. Citroengras wordt ook wel 'sereh' genoemd en geeft deze soep een fris, Aziatisch tintje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel.

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



1 SNIJBONEN SNIJDEN

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



2 PEEN SNIJDEN

Snijd de **peen** in de lengte in kwarten en vervolgens in kleine blokjes. Roer de **kokosmelk** door of schud het pakje om, zodat eventuele klontjes verdwijnen.



3 FRUITEN EN BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peen** toe en bak in 4 – 6 minuten beetgaar. Voeg in de laatste 30 seconden de sambal en het gemalen **citroengras** toe.



4 KOKEN EN SNIJDEN

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



5 SOEP VULLEN

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



6 SERVEREN

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

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

TIP: Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe of laat helemaal achterwege.

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
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
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 (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2393 / 572	283 / 68
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,6
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	9,1	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	7,1	0,8


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).

WEEK 47 | 2018

