



VIETNAMEES KIPGEHAKT IN LITTLE GEM

met noedels en twee kruidige sausjes



Rode ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper ✨



Gemalen citroengras



Vissaus



Verse koriander & munt ✨



Mediterraans gekruid kipgehakt ✨



Noedels



Gesneden peen ✨



Little gem ✨



Totaal: 35-40 min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

In de Vietnamese keuken wordt veel gekookt met een mix van smaken en structuren. Zuur, zoet, pittig – proef jij al deze smaken terug in dit gerecht? Je gebruikt vandaag knapperige little gem als kleine kommetjes, die je vult met noedels en gehakt. Deze frisse hapjes kun je zo oppakken, met je handen eten mag dus!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, 2x kleine kom, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Vietnamese kipgehakt in little gem**.



1 SNIJDEN EN RASPEN

Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp met een fijne rasp. Snijd het uiteinde met steeltje van de **rode peper**. Rol de **peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **peper** in ringetjes.



2 SAUSJES MAKEN

Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **gemalen citroengras**, **vissaus** en wittewijnazijn tot een lichte saus. Meng voor de zoete chilisaus de sambal, suiker en zonnebloemolie in een andere kleine kom. Ris de blaadjes van de **munt** en snijd samen met de **koriander** fijn.



3 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de **ui** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** en driekwart van de lichte **saus** toe en bak het **gehakt** in 5 – 6 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.



4 NOEDELS KOKEN

Kook ondertussen de **noedels** met de **peen** in de pan met deksel, afgedekt, in 2 – 3 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af met koud water.



5 BLAADJES LOSHALEN

Voeg ondertussen ½ el water per persoon aan de overige lichte saus toe en haal de bladeren per stuk los van de krop **little gem**.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** en de **peen** over de blaadjes ★. Schep daar het **kipgehakt** over en garneer met de **munt** en **koriander**. Serveer met de **sousjes** ernaast zodat iedereen deze naar smaak kan toevoegen.

★ **TIP:** Je kunt de little gem ook in reepjes snijden en op het laatst door het gehakt mengen. Serveer de noedels dan op het bord, verdeel de gemengde little gem en gehakt erover en bestoof met de verse kruiden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen citroengras (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml) 4)	10	15	20	30	35	40
Verse koriander & munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mediterraans gekruid kipgehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	410
Gesneden peen (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2707 / 647	569 / 136
Vet totaal (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,0
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,2	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

