



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2015

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

Gewokte noedels met snijbonen, honingpinda's en ei

Geserveerd met een zoetzure komkommersalade

Voor dit gerecht voeg je zelf ketjapsaus toe. Er zijn veel soorten, waaronder ketjap manis, ketjap sedang en ketjap asin. Deze verschillen vooral qua zoetheid. Zo is ketjap asin erg zout en smaakt ketjap sedan zoet en zout tegelijkertijd. Ketjap manis is de meest zoete Indonesische ketjap. Kies zelf welke ketjap je het lekkerst vindt.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Snijbonen



Komkommer



Noedels



Sojasaus



Vrije-uitloepi



Honingpinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1	1½
Rode peper 5*⊕	¼	½	½	¾	1	1
Snijbonen (g)	150	300	450	600	750	900
Komkommer	¼	½	¾	1	1	1
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitlooper 3)	1	2	3	4	5	6
Honingpinda's (g) 5) 15)	20	40	60	80	100	120
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Ketjap (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						

Naar smaak

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren

5) Pinda's 6) Soja

15) Kan sporen bevatten van noten

Benodigdheden

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 650 kcal | 22 g eiwit | 85 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Verwijder de topjes van de snijbonen en snijd in reepjes van 1 cm.

3 Schaaf dunne plakken van de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller. Meng in een kom de honing met de witte balsamicoazijn en ⅓ van de gesneden rode peper. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met peper en zout. Bewaar de komkommersalade tot gebruik in de koelkast.

4 Kook de noedels, afgedekt, 2 minuten in de pan met deksel en giet af. Spoel af met koud water en laat uitlekken.

5 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook, gember en overige rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de snijbonen toe en bak, afgedekt, 8 minuten. Voeg de noedels, sojasaus en ketjap toe, zet het vuur hoog en roerbak 2 minuten.

6 Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak het ei aan 1 kant 4 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

7 Serveer de noedels met de honingpinda's, het ei en de komkommersalade.

Tip! Snijd de snijbonen in schuine reepjes voor een extra mooi opgedekt bord. Bekijk ons blog voor tips hoe je de mooiste foodfoto's maakt!