



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2015

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

Japanse noedelsoep met kipreepjes en paddenstoelen

Met beukenzwammen, shiitake en kastanjechampignons

Naast de klassieke witte champignon zijn er nog veel meer lekkere soorten paddenstoelen zoals de shiitake die oorspronkelijk uit Japan komt. Op ons blog lees je hoe je shiitake eigenlijk uitspreekt en meer! De kipreepjes zijn alvast voorgekruid met een Japanse kruidenmix met maanzaad, kaneel, anijs en venkel.



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



pittig



Gember



Rode peper



Gekruide kipfiletreepjes



Paksoi



Gemengde paddenstoelen



Udonnoedels



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Gekruide kipfiletreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Paksoi (g) 15)	75	150	225	300	375	450
Gemengde paddenstoelen (g) 15)	125	250	375	500	625	700
Udonnoedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of soeppan

Voedingswaarden 511 kcal | 24 g eiwit | 63 g koolhydraten | 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 5 g vezels



1 Bereid de bouillon (zie tip) in een pan met deksel.

2 Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn.

3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan en fruit de gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de kipfiletreepjes toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de paksoi toe en bak 2 minuten.

4 Voeg de gemengde paddenstoelen en de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten koken op middelmatig vuur. Voeg na 4 minuten de udonnoedels toe.

5 Breng de soep op smaak met de sojasaus, peper en zout. Voeg eventueel extra water toe, als je de soep vloeibaarder wilt maken.

6 Verdeel de soep over de soepkommen.



Tip! Heb je geen kippenbouillon in huis? Vervang het dan door groentebouillon. Ook lekker!