



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

WEEK 47  
2015

Mak een foto van je gerecht als dankbezien    De mooiste foto krijgt een verrassing.

## Groene curry met kabeljauw, choisam en noedels

De Chinese kool zorgt voor een Oosterse twist

Curry's. Ze zijn er in verschillende soorten en smaken. Waarom wij voor deze groene curry hebben gekozen? Omdat er heel veel kruiden in zitten, waardoor dit gerecht superlekker wordt. Zo zijn er bijvoorbeeld groene pepers, maar ook gember, koriander, komijn, kurkuma en limoenblad in de currypasta verwerkt.



20-25 min



gemakkelijk



pittig



Choisam



Kokosmelk



Chinese kool



Groene currypasta



Sojasaus



Noedels



Kabeljauwfilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Choisam (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	75	150	250	300	375	500
Chinese kool (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Groene currypasta (g) 7) 15)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Kabeljauwfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

1) Gluten 4) Vis 6) Soja  
7) Melk/lactose  
15) Kan sporen bevatten van selderij, pinda's en noten

#### Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

**Voedingswaarden** 628 kcal | 32 g eiwit | 70 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 6 g vezels



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

**2** Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd de rest klein. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).

**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de Chinese kool 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe en roerbak nog 30 seconden.



**4** Schenk de kokosmelk en 25 ml water per persoon bij de groenten. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg na 8 minuten de choisam toe en breng op smaak met sojasaus en peper.

**5** Kook ondertussen de noedels in de pan met deksel 4 minuten. Giet af en laat uitstomen. Voeg toe aan de wok of hapjespan met curry.



**6** Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de kabeljauwfilet 2 – 3 minuten aan beide kanten. Breng op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel de noedels en kabeljauwfilet over de borden.



**Tip!** De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.