



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50
2015

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

Japanse noedelsoep met choisam, ei en cashewnoten

Met dunne noedels gemaakt van boekweitmeel

Noedels zijn, net als pasta, deegwaren. Ons woord 'noedels' is afgeleid van het Duitse woord Nudel, wat een benaming is voor pasta en deegwaren. De noedels in dit recept zijn boekweitnoedels, een Japanse soort. Op ons blog lees je meer over verschillende soorten noedels.



25-30 min



gemakkelijk



vegetarisch



lactosevrij



pittig



Knoflookteen



Rode peper



Choisam



Cashewnoten



Boekweitnoedels



Sojasaus



Vrije-uitloepi

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Choisam (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Boekweitnoedels (g) 1)	55	110	165	225	275	330
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren **6)** Soja
8) Noten **15)** Kan sporen
bevatten van pinda's

Benodigheden

Wok of soeppan,
pan met deksel

Voedingswaarden 484 kcal | 23 g eiwit | 49 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 5 g vezels



1 Bereid de bouillon.



2 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd de rest klein. Bewaar de steeltjes en het groene blad apart. Hak de cashewnoten grof.



3 Verhit een wok of soeppan met deksel op hoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Verhit de zonnebloemolie in de wok of soeppan en fruit de knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de steeltjes van de choisam toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur.

5 Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 8 minuten koken op middelmatig vuur. Voeg na 4 minuten de boekweitnoedels toe. Voeg in de laatste minuut het groene blad van de choisam toe en breng de soep op smaak met sojasaus en peper. Voeg eventueel extra water toe, als je de soep vloeibaarder wilt maken.

6 Breng ondertussen water aan de kook in een pan met deksel en kook de eieren in 6 – 8 minuten hard. Pel de eieren en snijd doormidden.

7 Verdeel de soep over de soepkommen. Leg de eieren bovenop de soep en bestrooi het gerecht met de cashewnoten.

Tip! Alles van de choisam kun je eten, zelfs de bloemetjes. Je hoeft het alleen even te wassen en de steelaanzet te verwijderen.