



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05  
2016

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

## Koolvis met noedels, groenten en ananas-kerrie-chutney

Met geroerbakte Chinese kool

Omdat jullie hebben aangegeven dat jullie de chutneys die zo nu en dan in onze box zitten zo lekker vinden, hebben we samen met onze leverancier een nieuwe soort gemaakt. Het resultaat is ananashutney met een vleugje kerrie. Zelf een chutney maken? Op ons blog vind je een recept voor mangochutney.



20-25 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Cabriz (wit)



Knoflookteen



Rode peper



Chinese kool



Tomaat



Noedels



Ananas-kerrie-chutney



Sojasaus



Koolvis

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Chinese kool (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Ananas-kerriechutney (g) 1) 9) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Koolvis 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

1) Gluten 4) Vis 6) Soja  
9) Selderij 10) Mosterd  
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

#### Benodigheden

Wok of hapjespan,  
pan met deksel, kom,  
koekenpan

**Voedingswaarden** 570 kcal | 29 g eiwit | 82 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 9 g vezels



**1** Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de Chinese kool fijn. Snijd de tomaat in blokjes.



**2** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de Chinese kool toe en roerbak 5 minuten op middelmatig vuur.



**3** Kook ondertussen 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels en kook de noedels, afgedekt, 4 minuten. Giet af en spoel af met koud water.

**4** Maak in een kom een saus van de sojasaus, 1 el water per persoon en de helft van de ananas-kerriechutney. Voeg de saus toe aan de wok of hapjespan met Chinese kool. Voeg ook de tomaatblokjes en noedels toe en verhit nog 1 minuut.



**5** Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de koolvis 2 – 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de noedels over de borden. Serveer met de koolvis en overige ananas-kerriechutney.

**Tip!** Heb je Chinese kool over? Maak hier later deze week een heerlijke salade van met mandarijn of sinaasappel, komkommer, bosui, sesamolie, azijn, honing, peper en zout.