



Maartjes favoriet



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

WEEK 06
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto's krijgen een verrassing!

Indonesische noedels met zelfgemaakte pindasaus en groenten

Met een mix van snijbonen en tomaat

Van pindakaas, limoen en verse koriander maak je een pindasaus waarmee je de noedels op smaak brengt. De inspiratie voor dit gerecht is gadogado, een Indonesisch groentegerecht. In Indonesië wordt gadogado niet alleen warm, maar ook koud gegeten.



25-30 min



veel handelingen



vegetarisch



pittig



Vrije-uitlopei



Rode peper



Snijbonen



Tomaat



Limoen



Verse koriander



Pindakaas



Noedels



Sesamololie



Currykruiden



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Snijbonen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Limoen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Pindakaas (kuipje) 5) 15)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sesamolie (ml) 11) 15)	5	10	10	15	15	20
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6) 15)	5	10	15	20	25	30
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
11) Sesam **15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, rasp, kom, wok of hapjespan

Voedingswaarden 545 kcal | 22 g eiwit | 66 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 7 g vezels



1 Breng de eieren aan de kook in een pan met deksel en kook de eieren in 6 – 8 minuten hard. Laat de eieren schrikken onder koud water.



2 Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de snijbonen in schuine reepjes van 2 cm. Snijd de tomaat in blokjes. Rasp de schil van de limoen en pers het sap uit. Snijd of hak de koriander fijn.



3 Maak in een kom een saus van de pindakaas, ½ tl limoenrasp per persoon, 1 tl limoenrasp per persoon, een kwart van de rode peper en de helft van de koriander. Voeg een scheutje melk toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.



4 Kook vervolgens 500 ml water per persoon in de pan met deksel voor de noedels. Kook de noedels, afgedekt, in 3 – 4 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af met koud water.

5 Verhit de sesamolie in een wok of hapjespan en roerbak de overige rode peper en snijbonen 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de currykruiden en 25 ml water per persoon toe en bak afgedekt 8 – 10 minuten op middelmatig vuur.

6 Pel ondertussen de eieren en snijd in plakken.

7 Voeg vervolgens de tomaat, noedels, sojasaus en de helft van de pindasaus toe aan de wok of hapjespan met snijbonen en roerbak nog 1 minuut.

8 Verdeel de noedels over de borden en serveer met de overige pindasaus en de plakjes ei. Bestrooi met de overige koriander.

Tip! Door de zaadlijsten en zaadjes van de rode peper te verwijderen, wordt het gerecht iets minder pittig. Hoe je dit handig doet, staat op ons blog!