



AZIATISCH GEMARINEERDE GARNALEN

Met gember, gebakken noedels en Chinese kool



Rode peper *



Verse gember



Knoflookteen



Sojasaus



Vissaus



Garnalen *



Noedels



Chinese kool *



Champignons *



Verse koriander *

Totaal: **30-35** min. Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Vandaag gebruik je twee gefermenteerde Aziatische smaakmakers: sojasaus en vissaus. De eerste wordt gemaakt van sojabonen en geroosterde granen en de tweede van gefermenteerde vis, meestal ansjovis of inktvis. Schrik niet van de sterke geur van de vissaus, eenmaal verwerkt in het gerecht geeft het een aangename hartige smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, koekenpan, keukenpapier en wok.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatisch gemarineerde garnalen**.



1 VOORBEREIDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

★**TIP:** Heb je meer tijd? Marineer de garnalen dan iets langer, hoe langer je marineert, hoe beter de smaken erin trekken.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur en fruit de overige **rode peper** en de overige **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **Chinese kool** en de **champignons** toe en bak 4 – 5 minuten. Voeg de **noedels** toe aan de wok en bak 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra olie toe wanneer de **noedels** aanbakken.



2 MARINEREN

Meng in een kom de helft van de **rode peper**, de helft van de **knoflook** en de **gember** met de **sojasaus**, **vissaus** en honing. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en leg ze in de **marinade**. Laat minimaal 10 minuten marineren. ★ Schep af en toe om zodat de smaken goed kunnen intrekken.



5 GARNALEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep de **garnalen** uit de **marinade** (laat de marinade in de kom!) en bak 2 – 3 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn. Blus ondertussen de **noedels** met **groenten** af met de **marinade**.



3 SNIJDEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels** en kook de **noedels** 3 – 4 minuten. Giet af en koel de **noedels** met koud water. Laat uitlekken. De **noedels** mogen afkoelen. Snijd de **Chinese kool** in dunne repen. Maak de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in kwarten. Hak de **verse koriander** grof.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** met **groenten** en **marinade** over kommen. Schep de **garnalen** erop en garneer met **verse koriander**.

TIP: Let jij op je zout-inname? Gebruik dan de helft van de sojasaus en de helft van de vissaus. Breng het gerecht eventueel extra op smaak met gemalen peper, chili (vlokken of poeder) voor extra pit.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	30	40	50	80	100
Vissaus (ml) 4)	10	20	40	60	60	80
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Chinese kool (krop) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Champignons (g) *	60	125	185	250	310	375
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Honing (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2868 / 686	557 / 133
Vet totaal (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,1
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	7,9	1,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	6,7	1,3

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 4) Vis 6) Soja

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 75 g noedels per persoon. De overige noedels kun je in de loop van de week in een kopje hete bouillon wellen en eten als snack.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).