



Aziatische noedels met gekruid gehakt

met wokgroenten en gezouten pinda's

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 3 dagen



QUICK & EASY



Knoflookteen



Verse gember



Groentemix



Noedels



Sojasaus



Sesamoliev



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Gekruid rundergehakt



Gezouten pinda's

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, suiker, zonnebloemolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, fijne rasp, koekenpan, kleine kom, wok

1–6 Personen-ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Groentemix* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamololie (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½½	1	<1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4148 / 992	908 / 217
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,5
Koolhydraten (g)	94	21
Waarvan suikers (g)	16,5	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	47	10
Zout (g)	4,4	1,0

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Groenten wokken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **gember** met een fijne rasp (zie TIP).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** in 10 – 12 minuten beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Je hoeft de gember niet te schillen. Geen rasp in huis? Schil de gember dan wel en snijd hem vervolgens fijn.



3. Bakken en mengen

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **knoflook**, de **gemalen komijn** en de **gemalen koriander** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg het **rundergehakt** toe, breng op smaak met peper en zout en bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de **noedels**, de dressing en het **gehakt** toe aan de wok en schep door de **groenten**.



2. Dressing maken

- Voeg ondertussen de **noedels** (zie TIP) toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 2 minuten beetgaar en giet af. Laat zonder deksel uitstomen.
- Meng ondertussen in een kleine kom 10 ml **sojasaus** en 1 tl **sesamololie** per persoon, de zwarte balsamicoazijn, de **gember**, de suiker en de zonnebloemolie tot een dressing.

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 70 g noedels per persoon. De overige noedels kun je bijvoorbeeld aan een soep toevoegen - laat ze dan 3 minuten meekoken.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de gezouten **pinda's**.

Eet smakelijk!