



CURRY-NOEDELSOEP MET PULLED CHICKEN

Met groene currypasta en gele peper



GROENE CURRY

In deze currypasta zijn Aziatische smaakmakers als gember, knoflook, limoenblad en citroengras fijngemalen, zodat jij in een handomdraai een kruidige curry op tafel zet.



Kippendij zonder vel *



Kokosmelk



Groene currypasta *



Sojasaus



Broccoli *



Rode paprika *



Gele peper *



Noedels

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Door de kippendijen mee te koken krijgt de noedelsoep extra veel smaak. Het kippenvlees wordt ook heerlijk zacht, waardoor je het gemakkelijk met twee vorken uit elkaar trekt. Zo maak je heel eenvoudig zelf pulled chicken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN Soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **curry-noedelsoep met pulled chicken**.



1 KIPPENDIJ INSNIJDEN

Breng 600 ml water per persoon aan de kook. Snijd de **kippendij** op twee plekken in tot het bot. Roer de **kokosmelk** los.



2 SOEP BEREIDEN

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de **groene currypasta** 1 minuut op middelmatig vuur ★. Voeg het kokende water, de **kokosmelk**, de **sojasaus** en de **kippendij** met bot toe en verkruiemel 1 bouillonblokjes per persoon boven de pan. Dek de pan af en laat 15 – 16 minuten koken op middelmatig vuur of tot de **kippendij** gaar is ★★.



4 GROENTEN TOEVOEGEN

Haal de **kippendij** uit de soeppan. Voeg de **broccoli** en **paprika** toe en kook, afgedekt, nog 3 – 4 minuten. Voeg daarna de **noedels** toe en laat nog 4 minuten zachtjes koken.



5 KIPPENVLEES LOSTREKKEN

Trek ondertussen het vlees van de **kippendij** voorzichtig met twee vorken van het bot, of pluk het met je handen. Je kunt het **kippenvlees** heel fijn plukken maar grof is ook goed.

★**TIP:** Houd je van pittig? Bak dan de helft van de gele peper vanaf het begin al mee met de currypasta.



3 SNIJDEN

Snij ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de stam in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in kleine blokjes (tip). Verwijder de zaadlijsten van de **gele peper** en snijd de **gele peper** fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen. Verdeel de **kip** over de **soep** en garneer met de **gele peper**.

★★**TIP:** Snijd een van de kippendijen open om te testen of de kip gaar is. Snijd de groenten niet te groot, deze eet je namelijk in de soep en dan zijn kleinere stukjes makkelijker te eten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kippendij zonder vel (st) *	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Groene currypasta (st) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Broccoli (g) *	125	250	375	500	625	750
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noedels (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes (st)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	253 / 60
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,2
Koolhydraten (g)	67	6
Waarvan suikers (g)	6,4	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	7,3	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 26) Sulfit

TIP: Let jij op je zout-inname? Gebruik dan ¾ bouillonblokjes per persoon en/of laat de sojasaus achterwege. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g noedels.

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).