



HELDERE OOSTERSE NOEDELSOEP

Met boekweitnoedels, paksoi, cashewnoten en een ei



LA VIEILLE FERME BLANC

Met La Vieille Ferme zit je eigenlijk altijd goed bij oosterse gerechten. De smaak is vol en zacht en past zich daardoor goed aan uitgesproken smaken aan.



Verse gember



Rode peper



Paksoi *



Rode paprika



Limoen



Sereh



Scharrelei *



Noedels



Sojasaus



Cashewnoten

- Totaal: **25-30** min.
- Veggie
- Gemakkelijk
- Quick & Easy
- Eet binnen **5** dagen
- Calorie-focus
- Lactosevrij

Dit is een heldere noedelsoep met een verrassende inhoud: paksoi, paprika, sereh en een gekookt eitje. De cashewnoten zorgen voor een bite en de sojasaus voor een zoute twist. Paksoi is lekker en een makkelijk te bereiden groente, en bovendien heel gezond. In dit gerecht roerbak je het kort en kook je het witte gedeelte vervolgens mee in de soep.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steeplan met deksel en soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de heldere oosterse noedelsoep.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Schil ondertussen de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **paksoi** klein en houd het witte deel apart van de groene bladeren. Snijd de **paprika** in blokjes en pers de **limoen** uit.



2 EI KOKEN

Zorg dat het **ei** net onder water staat in een steeplan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 - 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel het **ei**.



3 AANBAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de gember en rode **peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi**, de paprika en **sereh** toe en roerbak 2 minuten.



4 SOEP KOKEN

Voeg de bouillon toe aan de soeppan en breng aan de kook. Dek de pan af en laat de soep 6 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de **noedels** toe. Voeg eventueel meer water toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg in de laatste minuut het groen van de **paksoi** toe aan de soeppan. Breng op smaak met de **sojasaus**, 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de noedelsoep over de soepkommen. Snijd het **ei** doormidden en serveer op de soep. Bestrooi met de **cashewnoten**.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname, gebruik dan alle cashewnoten en meer noedels.

★ TIP

Houd je van pittig? Gebruik dan alle rode peper en garneer een deel rauw op de soep.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Paksoi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Scharrelei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Sereh (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Cashewnoten 8) 19) 22) (g)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon* (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2414 / 577	199 / 47
Vet totaal (g)	26	26
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,5
Koolhydraten (g)	54	4
Waarvan suikers (g)	12,9	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	2
Zout (g)	9,2	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) (andere) noten

SOJASAUZ

INGREDIËNTEN

Sojasaus (water, sojabonen, tarwe), zout


voedingswaarden per 100g 319 kJ / 76 kcal | 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd | 5 g eiwit | 7,6 g koolhydraten, waarvan suikers 1,5 g | 6,7 g eiwit | 13,5 g zout

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 19 | 2017

