



JAPANESE NOEDELSOEP MET KIPFILET

met kastanjechampignons en paksoi



Verse gember



Rode peper *



Kastanjechampignons *



Paksoi *



Japans gemarineerde kipfiletreepjes *



Verse udonnoedels



Sojasaus

Totaal: **20-25** min. Quick & Easy

Supersimpel Family

Eet binnen **3** dagen Calorie-focus

Lactosevrij

Japane noedelsoep, ook wel ramen, is makkelijk te maken en supersmaakvol. Het is een lichte soep waar je een heleboel groenten in kwijt kunt. Vandaag maak je de soep met gemarineerde kipfiletreepjes. Wil je het gerecht nog meer pit geven? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse noedelsoep met kipfilet**.



1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de kippenbouillon.



2 SNIJDEN

Schil de **gember** en snijd of rasp de **gember** fijn ★. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** grof.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en de **rode peper** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de **kipfiletreetjes** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **kastanjechampignons** en de **paksoi** toe en bak nog 2 minuten.



4 SOEP KOKEN

Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Voeg na 3 minuten de **udonnoedels** toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de soep en breng verder op smaak met peper en eventueel extra **sojasaus**.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen.

★ **TIP:** Voor een wat minder sterke gembersmaak snijd je de gember niet fijn maar in plakken, die je er vlak voor serveren weer uithaalt.

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	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Paksoi (g) *	75	150	225	300	375	450
Japans gemarineerde kipfiletreetjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Kippenbouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	5	6	7
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2134 / 510	229 / 55
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,5
Koolhydraten (g)	36	4
Waarvan suikers (g)	3,6	0,4
Vezels (g)	4	0
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	8,4	0,9

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

TIP: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan minder of geen sojasaus. Of bereid 500 ml bouillon met ¾ bouillonblokjes in plaats van een heel blokje.

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

