



# Japanse ramen met gebakken schelvisfilet

Met udonnoedels, spitskool en broccoli



Verse gember



Rode peper \*



Peen \*



Champignons \*



Groentemix: spitskool & broccoli \*



Udonnoedels



Schelvisfilet \*



Sojasaus

Totaal: **20** min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Deze heldere noedelsoep kan in Japan op elk moment van de dag: van ontbijt tot diner. De soep zit boordevol groenten en wordt geserveerd met plakjes vlees, vis of een eitje. Ramen is niet de naam van de noedels, maar van het gerecht zelf. Voor het echte oosterse gevoel eet je de ramen met stokjes.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse ramen met gebakken schelvisfilet**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon ★.
- Schil de **gember** en snijd of rasp fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **peen** in dunne halve plakken. Snijd de **champignons** in kwarten.



## 3 VIS BAKKEN

- Dep ondertussen de **schelvisfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** gaar in 2 – 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Heb je visbouillon in huis? Gebruik dat dan in plaats van groentebouillon voor een lekkere twist.



## 2 SOEP MAKEN

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan. Fruit de **gember** en **rode peper** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **peen** en de **groentemix** toe en roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 6 – 8 minuten koken. Voeg halverwege de **champignons** en de **noedels** toe ★★.



## SERVEREN

- Breng de soep op smaak met de **sojasaus** en peper.
- Verdeel de **ramen** over de soepkommen en serveer de **schelvisfilet** erop.

★★ **TIP:** Snijd de noedels in kleinere stukjes voordat je ze aan de pan toevoegt – dat eet een stuk makkelijker.

# 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
Peen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g) *	60	125	190	250	315	375
Groentemix: spitskool & broccoli (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1	100	200	300	400	500	600
Schelvisfilet (st) 4 *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)	2	3	3	4	4	5
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1994 / 477	236 / 57
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,4
Koolhydraten (g)	39	5
Waarvan suikers (g)	6,9	0,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	7,1	0,8

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

📌 **TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan zoutarme bouillon, vervang een deel van de bouillon door water of laat de sojasaus achterwege.

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



WEEK 28 | 2019

