



KOKOS-NOEDELSOEP MET SUGARSNAPS

Met Chinese kool en gekookt ei



CHINESE KOOL

De Chinese kool is een neefje van de paksoi. Deze knapperige groente is onmisbaar in de Aziatische keuken en blijft in een wokgerecht lekker knapperig.



Verse gember



Rode peper *



Chinese kool *



Limoen



Kosmelk



Sugarsnaps *



Vrije-uitloepi *



Gemalen citroengras



Noedels



Sojasaus

Totaal: 20-25 min.

Veggie

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Deze rijkgevulde noedelsoep voert je mee naar Azië. Gemalen citroengras, ook wel sereh genoemd, geeft het gerecht de typerende oosterse smaak. Sugarsnaps vind je veel terug in de Aziatische keuken, het is een kruising tussen peultjes en doperwten en geeft het gerecht een lekkere bite.

ZOMER geluk LEES ER ALLES OVER OP ONZE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel en steelpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokos-noedelsoep met sugarsnaps**.



1 VOORBEREIDING

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **Chinese kool** in reepjes ★. Pers de **limoen** uit.



2 KOKOSMELK DOORROEREN

Roer de **kokosmelk** goed door zodat eventuele klontjes oplossen.



3 ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en de **rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg vervolgens de **Chinese kool** en de **sugarsnaps** toe en roerbak nog 3 minuten.



4 EIERN KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan met deksel, voeg 2 **eieren** per persoon toe en kook in 6 – 8 minuten hard. Spoel de **eieren** onder koud water en pel ze.



5 SOEP BEREIDEN

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras** en de bouillon toe aan de wok of soeppan en breng al roerend aan de kook. Dek de pan af en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Voeg na 6 minuten de **noedels** toe ★★. Breng op smaak met de **sojasaus**, 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.

★★**TIP:** Breek de noedels voordat je ze aan de wok of soeppan toevoegt. Dat eet straks een stuk gemakkelijker.



6 SERVEREN

Verdeel de **kokossoep** over de soepkommen. Snijd de **eieren** doormidden en leg deze op de soep.

▣**TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan een kwart of de helft van de sojasaus en kies voor natriumarme bouillon.

★**TIP:** Kool slinkt wanneer je het bakt. Heb je nog kool over? Voeg deze dan extra toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	½	¾	1	1
Chinese kool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Limoen (st)	¼	½	½	¾	1	1
Kokosmelk (ml) 26)	150	250	350	450	550	650
Sugarsnaps (g) *	75	125	150	200	300	400
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gemalen citroengras (tl)	½	¾	1	1½	2	2½
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

*Zelf toevoegen

Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	350 / 84
Vet totaal (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	25,0	2,8
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	5,0	0,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	5,9	0,7


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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).