



# Schelvisfilet met noedels en zoete mangochutney

Met sojasaus voor een oosters tintje



## SYNERA BLANCO

Synera is een frisse, aromatische en iets bloemige wijn en combineert daarom naast de vis ook goed met de mangochutney.



Gesneden snijbonen \*



Schelvisfilet zonder vel \*



Mangochutney \*



Rode ui



Peen



Noedels



Sojasaus

- Totaal: **25-30** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Quick & Easy

In dit gerecht wordt de vis gecombineerd met een zoete, lichtpittige mangochutney. De sojasaus versterkt deze smaak en zorgt ook een beetje voor dat oosters tintje. De peen geeft een lichte bite. Dit gerecht is makkelijk te bereiden en zet je zo op tafel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met noedels en zoete mangochutney**.



### 1 WATER KOKEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.



### 2 GROENTEN BAKKEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen en snijd de **peen** in dunne halve plakken. Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de **rode ui, peen** en **snijbonen** 7 - 9 minuten met 1 el water per persoon op middelhoog vuur. Voeg eventueel extra water toe om de **peen** zachter te krijgen.



### 3 NOEDELS KOKEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een koekenpan op middelaag vuur en bak de **schelvisfilet** ongeveer 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **noedels**, de **sojasaus** en de helft van de **mangochutney** toe aan de groente en breng op smaak met peper en zout (zie tip!).



### 6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** met groente over de borden. Serveer met de **schelvisfilet** en de overige **mangochutney**.

#### ★ TIP

Ben je geen zoetekauw? Voeg dan geen mangochutney toe aan de groenten, maar breng alleen op smaak met sojasaus. Serveer met de mangochutney en voeg naar wens toe.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden snijbonen (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Schelvisfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Mangochutney (g) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Roomboter* (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)	2406 / 575	363 / 87
Vet totaal (g)	9	1
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	29,7	4,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,9	0,3


#### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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 18 | 2017

