



WIJNBOX

Sedosa tinto

Deze Spaanse rode wijn gemaakt van de tempranillo druif past bij vele gerechten. Ook dus bij dit Aziatische gerecht. Licht gekoeld is deze wijn nog lekkerder!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 24
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Snelle roerbaknoedels met Chinese kool, ei en cashewnoten

Aziatische streetfood in jouw keuken

De titel verklapt het al: een snelle en gemakkelijke roerbakmaaltijd met een gebakken spiegelei en cashewnoten. En ook al is deze maaltijd een Aziatische klassieker, de rode peper en Chinese kool waarmee je aan de slag gaat komen gewoon van Hollandse bodem! Over rode peper lees je meer op onze blog.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



pittig



vegetarisch



Ui



Rode peper



Chinese kool



Cashewnoten



Kardemom



Sesamoliev



Sojasaus



Noedels



Vrije-uitloopei

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	2
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chinese kool	½	1	1½	2	2½	3
Cashewnoten (g) 8) 15)	20	40	60	80	100	120
Kardemom (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml) 11) 15)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Vrije-uitlooperi 3)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
6) Soja **8)** Noten
11) Sesam **15)** Kan sporen
 bevatten van pinda's

Benodigheden

Pan met deksel, wok of
 hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden 535 kcal | 22 g eiwit | 65 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 7 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de Chinese kool in reepjes.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan, hak grof en bewaar apart.

3 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de ui en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de Chinese kool en kardemom toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de sesamolie, sojasaus en witte wijnazijn toe en roerbak 5 minuten.



4 Kook ondertussen de noedels in 5 minuten gaar. Giet af en spoel daarna af onder koud water. Voeg de noedels en het grootste deel van de cashewnoten toe aan de wok of hapjespan. Verhit nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.

5 Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan. Breek het ei boven de pan en bak in 3 minuten op middelhoog vuur tot het eiwit gestold is.

6 Verdeel het gerecht over de borden, leg het ei erop en garneer met de overige cashewnoten.



Tip! Kook je voor een grote groep? Dan is het makkelijker om een omelet te bakken van de eieren i.p.v. een spiegelei voor iedereen.