



# VIETNAMEES KIPGEHAKT IN LITTLE GEM

Met noedels en twee sausjes



EET MEE EN WIN!

Maak deze zomer elke week kans op één van de vijftig zomerse cadeaus. Je hoeft alleen maar een box te bestellen om mee te doen - lees er alles over op de blog.



Rode ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper \*



Gemalen citroengras



Vissaus



Verse koriander \*



Verse munt \*



Gekruid kipgehakt \*



Noedels



Gesneden peen \*



Little gem \*

Totaal: **35-40** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen **3** dagen

In de Vietnamese keuken wordt veel gekookt met een mix van smaken en structuren. Zuur, zoet, pittig - proef jij al deze smaken terug in dit gerecht? Je gebruikt vandaag knapperige little gem als kleine kommetjes, die je vult met de noedels en het gehakt. Deze frisse hapjes kun je zo oppakken, met je handen eten mag dus!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, 2x kleine kom, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Vietnamese kipgehakt in little gem**.



### 1 SNIJDEN EN RASPEN

Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp met een fijne rasp. Snijd het uiteinde met steeltje van de **rode peper**. Rol de **peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **peper** in ringetjes.



### 2 SAUSJES MAKEN

Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **gemalen citroengras**, **vissaus** en wittewijnazijn tot een lichte saus. Meng voor de zoete chilisaus de sambal, suiker en zonnebloemolie in een andere kleine kom. Ris de blaadjes van de **munt** en snijd samen met de **koriander** fijn.



### 3 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de **ui** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** en driekwart van de lichte **saus** toe en bak het **gehakt** in 5 – 6 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 NOEDELKOKEN

Kook ondertussen de **noedels** met de **peen** in de pan met deksel, afgedekt, in 2 – 3 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af met koud water.



### 5 BLAADJES LOSHALEN

Voeg ondertussen ½ el water per persoon aan de overige lichte saus toe en haal de bladeren per stuk los van de krop **little gem**.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** en de **peen** over de blaadjes. Schep daar het **kipgehakt** over en garneer met de **munt** en **koriander**. Serveer met de **sausjes** ernaast zodat iedereen deze naar smaak kan toevoegen.

★**TIP:** Een keer variëren? Vervang het kipgehakt door tofu of tempeh en maak er een Vega-maaltijd van.

★**TIP:** De sla kun je ook in reepjes snijden en op het laatst door het gehakt mengen. Serveer dan de noedels op het bord, verdeel het gehakt erover en bestrooi met de verse kruiden.

★**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 50 g noedels per persoon. Het gerecht bevat dan 573 kcal, 25 g vet, 53 g koolhydraten, 7 g vezels, 30 g eiwitten en 3,0 g zout.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rode ui (st)                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteen (st)              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verse gember (cm)              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode peper (st) *              | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Gemalen citroengras (tl)       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Vissaus (ml) 4)                | 10         | 15  | 20  | 30  | 35  | 40  |
| Verse koriander (takjes) 23) * | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Verse munt (blaadjes) 23) *    | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Gekruid kipgehakt (g) *        | 110        | 220 | 330 | 440 | 550 | 660 |
| Noedels (g) 1)                 | 70         | 140 | 200 | 270 | 340 | 400 |
| Gesneden peen (g) 23) *        | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Little gem (krop) *            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| *Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| Wittewijnazijn* (tl)           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Sambal* (tl)                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Suiker* (tl)                   | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Zonnebloemolie* (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie* (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout*                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2720 / 650 | 445 / 106 |
| Vet totaal (g)        | 25         | 4         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,9        | 0,8       |
| Koolhydraten (g)      | 68         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 11,4       | 1,9       |
| Vezels (g)            | 8          | 1         |
| Eiwit (g)             | 33         | 5         |
| Zout (g)              | 3,2        | 0,5       |


#### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).