



WARMGEROOKTE MAKREELFILET MET OOSTERSE NOEDELS

Met peultjes, citroengras en geroosterde kokos



LAVILA BLANC

Gerookte makreel is vol van smaak met een duidelijk vetje. Een frisse tegenhanger is dan vaak beter dan een volle houtgerijpte wijn.



Warmgerookte makreel *



Prei *



Kokosrasp



Gemalen citroengras



Sojasaus



Peultjes *



Noedels

Totaal: **30-35** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Deze noedels eet je met warmgerookte makreel. Haal de makreel ruim van tevoren uit de koelkast. Hierdoor komt het visvlees op kamertemperatuur en wordt het mooi zacht. Warmgerookte makreel in een oosters gerecht is wellicht verrassend, maar combineert perfect met het knapperige van de peultjes en de kokosrasp.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **warmgerookte makreelfilet met oosterse noedels**.



1 VOORBEREIDEN

Haal de **warmgerookte makreel** uit de koelkast. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snijd de **prei** in fijne ringen.



2 MAKREEL VERDELEN

Verwijder het vel van de **makreel** en verdeel de **makreel** met twee vorken in kleine stukken.



3 KOKOSRASP ROOSTEREN

Verhit vervolgens een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **kokosrasp**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 PREI ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan en roerbak de **prei**, het **citroengras** en de **sojasaus** 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de **peultjes** toe.



5 NOEDELN KOKEN

Kook ondertussen de **noedels** 3 – 4 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet daarna af en voeg de **noedels** met de helft van de **makreel** en de helft van de **kokosrasp** toe aan de wok of hapjespan. Verhit al roerend nog 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout (zie tip).

★ TIP

Vind je de rooksmak van de makreel iets te aanwezig? Voeg dan 1 tl honing per persoon toe.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **makreel** en **kokosrasp**.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Voeg dan alle kokosrasp toe en kook 75 gram noedels per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Warmgerookte makreel (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Gemalen citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Peultjes (g) *	65	125	190	250	315	375
Noedels (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Zonnebloemolie* (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)	2577 / 616	685 / 164
Vet totaal (g)	31	8
Waarvan verzadigd (g)	8,2	2,2
Koolhydraten (g)	56	15
Waarvan suikers (g)	3,6	1,0
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	26	7
Zout (g)	1,4	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 36 | 2017

