



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36  
2015

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

## Oosterse soep met biefstuk, sugarsnaps en choisam

Een heldere bouillonsoep met rijstvermicelli

Choisam is een bladgroente die vaak wordt gebruikt in de Chinese keuken. Deze groente lijkt op paksoi en heeft dikke, knapperige stengels en groene bladeren. Deze noedelsoep met biefstuk is een zeer populair gerecht in China en kun je daar in elk restaurant bestellen!



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Kogelbiefstuk



Knoflookteen



Rode peper



Sugarsnaps



Choisam



Rijstvermicelli



Sojasaus



Gember

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kogelbiefstuk (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	½	¾	1	1
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Sugarsnaps (g)	75	150	225	300	375	450
Choisam (g)	125	250	375	500	625	750
Rijstvermicelli (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Runderbouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 6) Soja

## Benodigheden

Grill- of koekenpan, aluminiumfolie, soeppan of wok

**Voedingswaarden** 449 kcal | 30 g eiwit | 53 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 4 g vezels



**1** Laat de kogelbiefstuk op kamertemperatuur komen. Bereid de bouillon.



**2** Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Verwijder het topje van de sugarsnaps. Verwijder de steelaanzet van de choisam en snijd klein.



**3** Wrijf de kogelbiefstuk in met de helft van de zonnebloemolie en verhit een grill- of koekenpan op hoog vuur. Gril of bak de kogelbiefstuk medium in 2 - 3 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout en laat daarna 5 minuten ingepakt in aluminiumfolie rusten.

**4** Verhit de overige zonnebloemolie in een soeppan of wok en bak de knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de sugarsnaps toe en roerbak 3 minuten op middelmatig vuur.

**5** Voeg de bouillon toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg na 3 minuten de choisam en rijstvermicelli toe. Breng op smaak met de sojasaus.

**6** Snijd de biefstuk in reepjes. Verdeel de soep over de kommen en voeg de biefstukreepjes toe aan de soep.



**Tip!** Je kunt zowel het blad als de steel van de choisam eten. Zodra je de steelaanzet hebt verwijderd, kun je alles fijnsnijden en toevoegen aan de soep!