



# AZIATISCHE NOEDELS MET ROEREI EN PINDA'S

Met bosui en limoen



Totaal: 20-25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Dit is een snelle oosterse maaltijd met een mix van snijbonen, peen en gele paprika. Een eitje zie je veel in Aziatische gerechten, maar in plaats van gekookt of gebakken, maak je er vandaag roerei met licht pittige bosui bij. De pinda's zorgen voor een lekkere bite en het partje limoen voor frisheid.



## MASAN BLANC

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze lichtgekleurde wijn is gemaakt van ugni blanc- en colombarddruiven. Het bouquet is opwekkend en de smaak fris met tonen van kruisbessen en limoen.



Knoflookteen



Rode peper \*



Bosui \*



Limoen



Verse gember



Sjalot



Groentemix met snijbonen \*



Sojasaus



Vrije-uitloepi \*



Noedels



Gezouten pinda's

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische noedels met roerei en pinda's**.



## 1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **sjalot**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten. Schil en rasp de **gember**.



## 4 NOEDELSTOEVOEGEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.

**TIP:** Houd je niet zo van pittig eten? Laat dan de rode peper weg uit dit recept.



## 2 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook**, **rode peper**, **sjalot**, **gember** en **limoenrasp** al roerend 1 – 2 minuten op hoog vuur.



## 5 ROEREI MAKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan. Voeg de **eieren** en de overige **bosui** toe en bak al roerend tot het **ei** gestold maar nog wel smeug is. Breng op smaak met peper en zout.

**TIP:** Voeg ½ tl sambal per persoon of wat overgebleven rode peper toe aan het roerei voor extra pit.



## 3 GROENTEN ROERBAKKEN

Voeg de **groentemix** en de helft van de **bosui** toe en roerbak nog 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **sojasaus**, ketjap, en 2 el water per persoon toe, en roerbak nog 2 – 3 minuten.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **roerei** en garneer met de **pinda's** en de **limoenpartjes**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	½	¾	1	1½	1¾	2
Bosui (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Groentemix met snijbonen (g 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Noedels (g 1)	70	140	200	280	340	400
Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Ketjap* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	488 / 117
Vet totaal (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,0
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,9	0,6


## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 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 09 | 2018

