



WIJNBOX

**Synera blanco**

Deze superfrisse, aromatische witte wijn past perfect bij de garnalen, de groenten en de frisse smaak van het citroengras.



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be



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

WEEK 08  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



## Garnalen met noedels, citroengras en groenten

Met gewokte radijs

Dit is een oosters gerecht waarbij de garnalen een bijzondere smaak geven. De pikante rode peper en het frisse, geurige citroengras zorgen voor een lekkere twist. Het citroengras kook je vanaf het begin mee, waardoor de smaak nog beter naar voren komt.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



pittig



lactosevrij



Citroengras



Sperziebonen



Radijs



Garnalen



Rode peper



Noedels



Sojasaus

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citroengras (st)	1	1	2	2	3	4
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Radijs (st)	5	10	14	19	24	28
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Garnalen (g) 2)	80	160	240	320	400	480
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 2) Schaaldieren  
6) Soja  
Kan sporen bevatten van  
19) pinda's.

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2230 / 533	18	2,8	63	4,6	24	7	3,0
100 g **	415 / 99	3	0,5	12	0,9	4	1	0,6

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Kneus het citroengras door het op 3 plaatsen te breken en kook het citroengras met 500 ml water per persoon in een pan met deksel, waar je later de sperziebonen en noedels ook in kunt meekoken.



**2** Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de radijs in kwarten en snijd het radijsblad klein.



**3** Kook vervolgens de sperziebonen, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel. Voeg in de laatste 3 minuten de noedels toe. Giet daarna af en verwijder het citroengras.



**4** Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de rode peper 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de radijs, garnalen en sojasaus toe en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.

**5** Voeg het radijsblad, de noedels en sperziebonen toe aan de wok of hapjespan, verhit nog 2 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel het gerecht over de borden.

**Tip!** Leg, als je meerdere sprietten citroengras gebruikt, een knoop in de sprietten. Zo blijven de sprietten goed bij elkaar en kun je het citroengras makkelijk uit de pan halen!