



Garnalen met noedels en sperziebonen

Met radijs, vers citroengras en sojasaus



GARNALEN

Vannamei-garnalen, ook wel witpootgarnalen, zijn zacht en zoet van smaak. De garnalen in jouw box komen uit Azië.



Sperziebonen *



Rode peper *



Radijs *



Vers citroengras *



Noedels



Garnalen *



Sojasaus

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen **3** dagen

Citroengras wordt veel gebruikt in de Aziatische keuken en heeft een frisse, citroenachtige smaak. Je kunt het niet rauw eten, maar kookt of stooft het in zijn geheel mee zodat het smaak geeft aan het gerecht. De pikante rode peper zorgt voor wat pit. Door de sperziebonen kort te koken blijven ze lekker knapperig.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **garnalen met noedels en sperziebonen**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **radijsjes** in kwarten en snijd het **radijsblad** klein.



2 CITROENGRAS KNEUZEN

Kneus het **citroengras** door de stengel op 3 plaatsen te breken of geef er een paar ferme tikken op met de achterkant van een koksmes.



3 KOKEN

Kook de **sperziebonen** met het gekneusde **citroengras** ★, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel. Voeg vervolgens de **noedels** toe en kook nog 3 minuten. Giet daarna af en verwijder het **citroengras**. Het is niet erg wanneer de groenten en noedels afkoelen, deze meng je later met de garnalen.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **rode peper** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **radijs** toe en bak 4 – 5 minuten. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Voeg de **garnalen** en de **sojasaus** toe aan de **radijs** en bak nog 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.



5 MENGEN

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



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden.

★**TIP:** Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen? Maak dan een knoop van de stengels citroengras, voordat je ze in het water doet. Zo blijven de sprietjes goed bij elkaar en kun je het citroengras makkelijk verwijderen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
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
Vers citroengras (st) ✳	1	1	2	2	3	4
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Garnalen (g) 2) ✳	80	160	240	320	400	480
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ✳ in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2113 / 505	409 / 98
Vet totaal (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	3,9	0,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,5	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 6) Soja

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 20 | 2018

