



Indonesische soto met een gekookt ei en peultjes

Met rijstvermicelli



GEMBER

Houd je wat gember over? Snijd deze dan in dunne plakken en zet kokend water op voor een helend kopje gemberthee.



Rode ui



Gember



Rode peper



Scharrelei



Rijstvermicelli



Oosterse groentemix ✱



Sojasaus



Peultjes ✱

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Vegetarisch

Eet binnen **3** dagen

Deze soep dien je anders op dan andere soepen. Je vult namelijk de kommen met de groenten en giet deze over met bouillon. Ieder kan dan zelf naar wens de peultjes, ei, ui en sambal toevoegen. Tip: dit gerecht is extra lekker met een lepeltje sambal.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan met deksel, wok of hapjespan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **Indonesische soto met een gekookt ei en peultjes**.



1 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel en houd warm tot serveren. Snijd de **rode ui** in halve ringen, schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 EI KOKEN

Zorg dat het **ei** net onder water staat in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd het **ei** doormidden.



3 KOKEN

Breek ondertussen de rijstvermicelli kleiner en kook in de bouillon, afgedekt, 4 minuten op middellaag vuur. Let op! Giet af en bewaar de bouillon en **rijstvermicelli** apart.

★ TIP

Let op, om de rijstvermicelli zit nog een wit touwtje gebonden!



4 BAKKEN

Verhit ondertussen in een wok of hapjespan de zonnebloemolie en bak de **rode ui**, **gember** en **rode peper** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Haal uit de pan en doe in een kom. Zet de wok of hapjespan terug op het vuur. Voeg de **oosterse groentemix** met de **sojasaus** toe aan de wok of hapjespan en bak 5 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 BAKKEN

Verdeel de **oosterse groentemix** over de soepkommen. Zet het vuur hoog en bak in dezelfde wok of hapjespan de **peultjes** 3 minuten. Verhit de bouillon.

★ TIP

Heb je iets meer tijd? Verwijder dan de vezel die langs de naad van de peultjes loopt. Deze kun je ook gewoon eten.



6 SERVEREN

Giet de bouillon over de de **oosterse groentemix** in de kommen en zet de overige ingrediënten op tafel. Laat ieder naar wens de soep vullen met het **ei**, de gebakken **rode ui**, **peultjes**, **rijstvermicelli** en sambal.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Scharrelei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Rijstvermicelli (g)	50	100	150	200	250	300
Oosterse groentemix (g) 23) *	175	350	525	700	875	1050
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Peultjes (g) *	125	250	375	500	625	750
Groentebouillon* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	1916 / 458	196 / 47
Vet totaal (g)	15	2
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,4
Koolhydraten (g)	60	6
Waarvan suikers (g)	7,1	0,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	7,4	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

SOJASAUZ

INGREDIËNTEN

SOJASaus (water, SOJABonen, TARWE), zout

Voedingswaarden per 100g 319 kJ / 76 kcal | 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd | 5 g eiwit | 7,6 g koolhydraten, waarvan suikers 1,5 g | 6,7 g eiwit | 13,5 g zout

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

HelloFRESH