



# JAPANESE NOEDELSOEP MET KIPFILET

Met kastanjechampignons en paksoi



## SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Verse gember



Rode peper \*



Kastanjechampignons \*



Paksoi \*



Japans gemarineerde kipfiletreepjes \*



Udonnoedels



Sojasaus

- Totaal: **20-25** min.
- Quick & Easy
- Supersimpel
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Family
- Lactosevrij

Japane noedelsoep, ook wel ramen, is makkelijk te maken en supersmaakvol. Het is een lichte soep waar je een heleboel groenten in kwijt kunt. Vandaag maak je de soep met gemarineerde kipfiletreepjes. Wil je het gerecht nog meer pit geven? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse noedelsoep met kipfilet**.



## 1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de kippenbouillon.



## 2 SNIJDEN

Schil de **gember** en snijd of rasp de **gember** fijn ★. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** grof.

★**TIP:** Voor een iets minder sterke gember-smaak snijd je de gember in plakken in plaats van fijn en verwijder je ze vlak voor serveren.



## 4 SOEP KOKEN

Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten, afgedekt zachtjes koken. Voeg na 3 minuten de **udonnoedels** toe.



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de soep en breng verder op smaak met peper en eventueel extra **sojasaus**.



## 3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en de **rode peper** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de **kipfiletreepjes** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **kastanjechampignons** en de **paksoi** toe en bak nog 2 minuten.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) ★	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) ★	125	250	375	500	625	700
Paksoi (g) ★	75	150	225	300	400	550
Japans gemarineerde kipfiletreepjes (g) ★	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Kippenbouillon* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie* (el)	2	3	4	5	6	7
Zwarte peper*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2159 / 516	232 / 55
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,5
Koolhydraten (g)	38	4
Waarvan suikers (g)	5,2	0,6
Vezels (g)	4	0
Eiwit (g)	29	3,1
Zout (g)	8,3	1

## ALLERGENEN

1) Gluten 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 19 | 2018



 **TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan minder of geen sojasaus. Of bereid 500 ml bouillon met ¼ bouillonblokjes in plaats van een heel blokje.