



Japanse ramen met gebakken kabeljauw

Met udon noedels, spitskool en broccoli



ESPIGA BRANCO

De gebakken kabeljauw combineert goed met Espiga Branco, een wijn met exotische aroma's en rijp fruit, maar ook veel frisheid.



Verse gember



Rode peper *



Peen *



Champignons *



Groentemix spitskool & broccoli *



Udon noedels



Sojasaus



Kabeljauwfilet zonder vel *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Ramen is een heldere Japanse noedelsoep boordevol groenten en geserveerd met plakjes vlees, vis of een eitje. Ramen is niet de naam van de noedels, maar van het gerecht zelf. In Japan wordt deze soep op elk moment van de dag gegeten, ook als ontbijt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse ramen met gebakken kabeljauw**.



1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon ★.
- Schil de **gember** en snijd of rasp fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **peen** in dunne halve plakken. Snijd de **champignons** in kwarten.



3 VIS BAKKEN

- Dep ondertussen de **kabeljauw** droog met keukenpapier.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kabeljauw** 2 – 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Heb je visbouillon in huis? Vervang dan de groentebouillon door visbouillon.



2 SOEP MAKEN

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan. Fruit de **gember** en **rode peper** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **peen** en de **groentemix** toe en roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 6 – 8 minuten koken. Voeg halverwege de **champignons** en de **noedels** toe ★★.



4 SERVEREN

- Breng de soep op smaak met de **sojasaus** en peper.
- Verdeel de **ramen** over de soepkommen en serveer de **kabeljauw** erop.

★★ **TIP:** Snijd de noedels in kleinere stukjes voordat je ze aan de pan toevoegt. Dat eet straks een stuk makkelijker.

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
Peen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g) *	60	125	190	250	315	375
Groentemix spitskool & broccoli (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Udon noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (zakje) 1) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie* (el)	2	2	3	3	4	4
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	212 / 51
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,3
Koolhydraten (g)	41	5
Waarvan suikers (g)	8,0	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	7,3	0,8


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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 04 | 2018

