



# KOKOS-NOEDELSOEP MET KIPPENDIJ

Met vers citroengras en basilicum



## CITROENGRAS

Deze grassoort wordt ook wel sereh genoemd en is een echte smaakmaker. Het wordt vaak meegekookt in plaats van opgegeten en geeft een frisse, iets pittige smaak af.



Verse gember



Rode peper \*



Peen \*



Gekruide kippendijreepjes \*



Kokosmelk



Vers citroengras



Snijbonen \*



Verse udonnoedels



Verse basilicum \*



Limoen



Vissaus

Totaal: 25 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Met ingrediënten als citroengras, kokosmelk en vissaus haal je met deze kokos-noedelsoep de authentieke Aziatische keuken in huis. Vissaus lijkt misschien een bijzonder ingrediënt in een noedelsoep met kippendijen, maar het wordt in Azië in allerlei gerechten gebruikt als smaakmaker. Het geeft je soep een diepe, hartige smaak – lekker in combinatie met de frizure smaak van het citroengras.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN Soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokos-noedelsoep met kippendij**.



### 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Weeg de **peen** af en snijd in dunne plakjes.



### 2 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de **gember** en **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gekruide kippendijreepjes** toe en roerbak 2 – 3 minuten.



### 3 SOEP KOKEN

Roer de **kokosmelk** goed door en voeg, samen met de bouillon, toe aan de soeppan. Kneus het **citroengras** door het op 3 plaatsen te knikken. Voeg het **citroengras**, de **snijbonen** en de **peen** toe aan de pan. Laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken. Kook halverwege ook de **noedels** mee **★**.



### 4 GARNERING VOORBEREIDEN

Scheur ondertussen de blaadjes **basilicum** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Haal het **citroengras** uit de soep en breng op smaak met de **vissaus**, het **limoensap** en peper en zout naar smaak.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de **basilicum** en de **limoenparten**.

**★ TIP:** Let jij op je zoutinname? Laat de vissaus dan achterwege of gebruik ¼ tl per persoon. Eventueel kun je ook natriumarme bouillon gebruiken.

**★ TIP:** Je kunt de verse udonnoedels in vieren snijden voordat je ze aan de soep toevoegt. Dat eet 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) <b>*</b>	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peen (g) <b>*</b>	50	100	150	200	250	300
Gekruide kippendijreepjes (g) <b>*</b>	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) <b>26</b>	125	250	375	500	625	750
Vers citroengras (st)	1	1	1	1	2	2
Snijbonen (g) <b>23</b> <b>*</b>	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g) <b>1</b>	100	200	300	400	500	600
Verse basilicum (blaadjes) <b>23</b> <b>*</b>	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml) <b>4</b>	10	20	30	40	50	60

#### Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

**\*** in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	332 / 79
Vet totaal (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	44	5
Waarvan suikers (g)	6,1	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	7,2	0,9

#### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: **23**) Selderij **26**) Sulfit

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml kokosmelk door 50 ml extra bouillon. Het gerecht bevat dan 560 kcal, 31 g vet, 43 g koolhydraten, 8 g vezels, 26 g eiwitten en 7,7 g zout.

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).