



KOKOSSOEP MET NOEDELS, SUGARSNAPS EN EI

Met Chinese kool en citroengras



VARAS BLANC

Deze soep vraagt om een wat stevigere wijn zoals deze Varas Blanc uit Portugal. De wijn is een tikje kruidig, wat lekker smaakt bij de kokos.



Verse gember



Rode peper *



Chinese kool *



Sugarsnaps *



Limoen



Kokosmelk



Vrije-uitlooperi *



Gemalen citroengras



Noedels



Sojasaus

Totaal: 20-25 min.

Veggie

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 5 dagen

Deze rijkgevulde noedelsoep brengt je naar Azië. De kokosmelk maakt de soep romig en vol van smaak, terwijl het gedroogde citroengras frisheid geeft. De knapperige sugarsnaps zijn een kruising tussen peultjes en doperwten en zorgen voor een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel en steelpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokossoep met noedels, sugarsnaps en ei**.



1 VOORBEREIDING

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **Chinese kool** in reepjes. Pers de **limoen** uit.



2 KOKOSMELK DOORROEREN

Roer de **kokosmelk** goed door zodat eventuele klontjes oplossen.



3 ROERBAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **Chinese kool** en de **sugarsnaps** toe en roerbak nog 3 minuten ★.

★**TIP:** De kool slinkt erg tijdens het bakken. Heb je nog Chinese kool over en zin in meer groente? Voeg deze dan extra toe.



4 EIEN KOKEN

Zorg ondertussen dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 – 8 minuten hard. Spoel daarna onder koud water en pel de **eieren**.



5 SOEP BEREIDEN

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras** en de bouillon toe aan de wok of soeppan en breng al roerend aan de kook. Dek de pan af en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Voeg na 6 minuten de **noedels** toe ★★. Breng op smaak met de **sojasaus**, 1 tl **limoensap** per persoon, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **kokossoep** over de soepkommen. Snijd de **eieren** doormidden en serveer deze op de **soep**.

★★**TIP:** Breek de noedels voordat je ze aan de wok of soeppan toevoegt. Dat eet straks een stuk gemakkelijker.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	½	¾	1	1
Chinese kool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sugarsnaps (g) *	75	125	150	200	300	400
Limoen (st)	¼	½	½	¾	1	1
Kokosmelk (ml) 26	150	250	350	450	550	650
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gemalen citroengras (tl)	½	¾	1	1½	2	2½
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	361 / 86
Vet totaal (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	28,7	3,2
Koolhydraten (g)	71	8
Waarvan suikers (g)	3,1	0,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	4,1	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfit

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

