



NOEDELS MET KASTANJECHAMPIGNONS

In little-gem schuitjes met pittige rode peper



MASAN ROUGE

Vanwege de paddenstoelen kiezen we voor een soepele rode wijn die je ook goed lichtgekoeld kunt schenken.



Rode peper



Kastanjechampignons *



Little gem *



Noedels



Bosui *



Gezouten pinda's



Sojasaus



Sesamololie

Totaal: **25-30** min.

Original

Gemakkelijk

Vegetarisch

Eet binnen **5** dagen

Calorie-focus

Lactosevrij

Little gem is een kleine gekropte romeinse sla. Het lijkt op ijsbergsla, maar is een stuk smaakvoller én je kunt het langer bewaren. Je gebruikt de slablaadjes als schuitjes en vult ze onder andere met noedels, kastanjechampignons, rode peper en bosui.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **noedels met kastanjechampignons**.



1 WATER KOKEN

Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.



2 GROENTEN SNIJDEN

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken. Haal per persoon 3 hele bladeren van de **little gem** en bewaar apart. Snijd de overige **little gem** grof.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de **rode peper** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **kastanjechampignons** toe en roerbak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.



4 NOEDELS KOKEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water. Snijd daarna de **bosui** in fijne ringen en hak de **gezouten pinda's** grof.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de fijngesneden **little gem**, de **noedels**, het grootste deel van de **bosui**, de **sojasaus** en **sesamololie** toe aan de wok of hapjespan, roerbak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Vul per persoon 3 blaadjes **little gem** met de **noedels**. Garneer met de **gezouten pinda's** en overige **bosui**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) *	150	300	450	600	750	900
Little gem (kropje) *	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g) 5) 22)	20	40	60	80	100	120
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamololie (ml) 11) 19)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2201 / 526	445 / 106
Vet totaal (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	1,8	0,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

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 17 | 2017



★ TIP

Wist je dat kastanjechampignons rijk zijn aan mineralen en vezels?