



# THAISE NOEDELS MET OMELETREEPJES

Met snijbonen en pikante honingpinda's



## LA VIEILLE FERME BLANC

La Vieille Ferme is een lekker volle witte wijn uit de Zuid-Franse Rhône. De zachte zuren zorgen ervoor dat alle smaken in dit gerecht mooi tot hun recht komen.



Knoflookteen



Rode peper



Snijbonen \*



Lente-ui \*



Verse koriander \*



Gemalen citroengras



Noedels



Vrije-uitloepi \*



Sojasaus



Pikante honingpinda's

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 5 dagen
- Original
- Veggie
- Calorie-focus

Er is één ding dat vrijwel alle Thaise gerechten gemeen hebben: de uitgekiende balans tussen zoet, zuur, zout en pittig. Deze combinatie vind je ook terug in dit recept. Het citroengras dat je gebruikt, is gedroogd en gemalen waardoor de smaak iets sterker is dan van vers citroengras.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Thaise noedels met omeletreepjes**.



### 1 KNOFLOOK EN PEPER SNIJDEN

Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** klein (zie tip).

#### ★ TIP

Eten er kinderen mee? Pas dan op met de pittige rode peper.



### 2 SNIJBONEN SNIJDEN

Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in reepjes van 1 cm. Snijd de **lente-ui** in flinterdunne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar (zie tip). Snijd de **koriander** fijn.



### 3 BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook**, **rode peper** en het witte deel van de **lente-ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **snijbonen**, het groene gedeelte van de **lente-ui**, het **citroengras** en 3 el water per persoon toe. Draai het vuur middelhoog en laat, afgedekt, 8 minuten garen.



### 4 OMELET BAKKEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel en giet af. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Kluts ondertussen de **eieren** in een kom met een scheutje melk, peper en zout. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak per persoon 1 omelet. Rol de omelet vervolgens op en snijd in smalle repen.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan met groenten. Breng op smaak met de **sojasaus** en bruine suiker en verhit nog 1 minuut. Voeg de helft van de omeletreepjes toe.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden. Garneer met de overige omeletreepjes, de **honingpinda's**, het witte deel van de **lente-ui** en de **koriander**.

#### ★ TIP

In principe kun je lente-ui in z'n geheel eten, maar omdat het donkergroene uiteinde vrij stug is, adviseren we je de lente-ui alleen tot en met het lichtgroene gedeelte te gebruiken.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Snijbonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Gemalen citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1) 17) 20)	70	140	200	270	340	400
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Pikante honingpinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Melk*	scheutje					
Bruine suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2318 / 554	457 / 109
Vet totaal (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	66	13
Waarvan suikers (g)	6,0	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,6	0,5

#### ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 22) Noten

23) Selderij 25) Sesam

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 32 | 2017

