



# NOEDELSALADE MET VARKENSHAASPUNTJES

Met rode peper en gebakken romaine sla



## HELLO EXTRA

Geniet van een dubbele portie varkenshaaspuntjes.



Varkenshaaspuntjes \*



Sojasaus



Garam masala



Verse gember



Rode peper \*



Rode ui



Limoen \*



Romaine sla \*



Noedels

Totaal: **30-35** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **5** dagen

Vandaag marineer je de varkenshaaspuntjes zelf in garam masala. Dit is een geroosterd specerijenmengsel uit India dat bestaat uit onder andere steranijs, korianderzaad, komijn, karwijzaad, chili en kaneel. De romainesla bak je, dat klinkt misschien gek, maar doordat het blad vrij stevig is leent deze slasoort zich daar perfect voor.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan, kom, rasp, koekenpan en pan.

Laten we beginnen met het koken van de **noedelsalade met varkenshaaspuntjes**.



### 1 MARINEREN

Snijd de **varkenshaaspuntjes** in gelijke stukken en meng in een kom met de ketjap ★, olijfolie, **sojasaus** en **garam masala**. Laat minimaal 15 minuten marineren. Breng een pan met ruim water aan de kook voor de noedels.



### 2 SNIJDEN

Schil ondertussen de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snipper de **rode ui**. Snijd de **limoen** in parten. Snijd de **romaine sla** fijn ★★.

★★ **TIP:** Je bakt de romaine sla maar kort mee met de noedels. Snijd hem daarom goed fijn, anders blijft hij rauw.



### 3 GROENTEN BAKKEN

Kook de **noedels** 2 – 3 minuten. Giet af en spoel met koud water zodat de **noedels** niet verder garen en niet aan elkaar gaan plakken. Het is niet erg wanneer de **noedels** afkoelen. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** met de **rode peper** en de **gember** 3 – 4 minuten. Schep de **romaine** erbij en roerbak tot deze begint te slinken. Breng op smaak met zout en peper.



### 4 VARKENSHAASPUNTJES BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaaspuntjes** met alle marinade 3 – 4 minuten (je bakt de marinade mee, waardoor je geen extra olie nodig hebt). Schep de **varkenshaaspuntjes** uit de pan. Blus de marinade af met 100 ml water per persoon en kook 1 minuut in.

★ **TIP:** Houdt je van pittig? Voeg dan naar smaak meer rode peper toe.



### 5 MENGEN

Schep de **noedels** door de pan met **romaine**, verwarm kort en breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Marineren zorgt ervoor dat het vlees zacht wordt. Heb je de tijd, marineer het vlees dan langer, of zelfs al de avond van tevoren!



### 6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden, schep de **varkenshaaspuntjes** erop en schenk de marinade-saus erover. Knijp de **limoenparten** naar smaak uit over het gerecht.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                          | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|--------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Varkenshaaspuntjes (g) * | 220        | 440 | 660 | 880 | 1100 | 1320 |
| Sojasaus (el) 1) 6)      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Garam masala (tl)        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Verse gember (cm)        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Rode peper (st) *        | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Rode ui (st)             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Limoen (st) *            | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Romaine sla (krop) *     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Noedels (g) 1) 17) 20)   | 75         | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Zelf toevoegen           |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)           | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Ketjap manis (el)        | 3          | 6   | 9   | 12  | 15   | 18   |
| Zonnebloemolie (el)      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper & zout             | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3738 / 894 | 587 / 140 |
| Vet totaal (g)        | 32         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,0        | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 89         | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 27,9       | 4,4       |
| Vezels (g)            | 7          | 1         |
| Eiwit (g)             | 59         | 9         |
| Zout (g)              | 6,8        | 1,1       |

#### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 32 | 2019

