



WIJNBOX

Cabriz branco

Het is juist de zoete mangochutney die zorgt voor een bite in dit gerecht. Daar hoort een wijn bij die vol en warm is met rijp fruit.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Zeebaarsfilet met noedels en zoete mangochutney

De groente is al voorgesneden

Dit gerecht is gemakkelijk te bereiden en net even wat anders! De zeebaars is een van de meest gewaardeerde vissoorten in de Franse keuken, maar is ook heerlijk bij Aziatische gerechten. In dit gerecht wordt de vis gecombineerd met een heerlijke zoete, licht pittige mangochutney.

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet aan het begin



kindvriendelijk



Groentemix



Zeebaarsfilet



Mangochutney



Noedels



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groentemix (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Zeebaarsfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6) 19)	5	10	15	20	25	30
Mangochutney (g) 10) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
10) Mosterd
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 576 kcal | 35 g eiwit | 82 g koolhydraten | 10 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.



2 Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de groentemix 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.



3 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit ondertussen de overige roomboter in de koekenpan op middelmatig vuur en bak de zeebaarsfilet 3 minuten op de kant met vel. Breng op smaak met peper en zout, keer om en bak nog 1 minuut.

5 Voeg de noedels, de sojasaus en de helft van de mangochutney toe aan de groenten en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de noedels over de borden. Serveer met de zeebaars en de overige mangochutney.

Tip! Ben je geen zoetekauw? Voeg dan geen mangochutney toe aan de groenten, maar breng alleen op smaak met sojasaus. Serveer met de mangochutney en voeg naar wens toe.

Liever geen vel? Verwijder deze na het bakken! Dan laat hij makkelijk los.