



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2015

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

Sugarsnaps met kipfilet en geroosterd sesamzaad

Oosterse maaltijd met verse kruiden en knapperige sugarsnaps!

Wist je dat sugarsnaps verse peulvruchten zijn die je, net als peultjes en sperziebonen, helemaal kunt eten? De zaden zitten nog in de peul en mede hierdoor hebben de sugarsnaps een zoete smaak! Houd jij van vissaus? Voeg dit dan naar smaak toe. Wees hierna wel voorzichtig met het toevoegen van sojasaus.



25-30 min



supersimpel



lactosevrij



pittig



Rode ui



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Peen



Kipfilet



Sesamzaad



Sugarsnaps



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1	1¼
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Peen ☉	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (g) 11 19 22)	5	10	15	20	25	30
Sugarsnaps (g)	75	150	200	250	325	400
Sojasaus (zakje) 1 6)	1½	3	4	6	7	6
Noedels (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Bruine basterdsuiker (tl)*	1	2	3	4	5	6

☉ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja

11) Sesam

Kan sporen bevatten van **19)** Pinda's **22)** Noten

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden Calorieën: 606 kcal | Eiwit: 38 g | Koolhydraten: 82 g | Vet: 12 g, verzadigd vet 2 g | Vezels: 10 g



1 Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de peen in dunne plakken en de kipfilet in dunne repen.



2 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en roerbak de kipfilet met peper en zout, 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rode ui, knoflook, rode peper en gember toe en bak 2 minuten. Voeg de peen toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Voeg de sugarsnaps, sojasaus en bruine bastardsuiker toe en roerbak 5 minuten. Voeg, als het nodig is, een scheutje water toe om aanbakken te voorkomen.

4 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

5 Voeg de noedels bij de kipfilet en groenten en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met het geroosterde sesamzaad.



Tip! Heb je kokosolie of sesamolie in huis? Vervang de zonnebloemolie door een van deze oliën. Of heb je witte wijnazijn in huis? Voeg dan tegelijkertijd met de sojasaus ½ - 1 tl per persoon toe voor een heerlijk frisse smaak.