



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 21
2015

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

Pad thai met choisam, broccoli, tofu en pinda's

Een traditioneel Thais gerecht met met boekweitnoedels

Boekweitnoedels zijn gemaakt van boekweitmeel. Dit is een goede bron van selenium. Selenium is een mineraal wat steeds minder voorkomt in onze voeding, maar wel belangrijk is voor de gezondheid. Wil je dit gerecht een extra Oosterse smaak geven? Vervang de zonnebloemolie dan voor sesamololie of kokosolie.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Rode peper



Gember



Broccoli



Choisam



Boekweitnoedels



Tofureepjes



Sojasaus



Pinda's

Ingrediënten

	2P	4P
Rode peper	½	1
Gember (5 cm)	½	1
Broccoli (g)	200	400
Choisam (g)	200	400
Tofureepjes (pak) 6)	1	2
Boekweitnoedels (g)	150	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	2	4
Pinda's (g) 5) 22)	40	80
Zonnebloemolie (el)*	2	2
Honing (tl)*	2	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	2	4
Peper & zout*		Naar smaak

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 5) Pinda's
6) Soja 22) Kan sporen bevatten van noten

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 735 kcal calorieën | 34 g eiwit | 69 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 13 g vezels



1 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de stam klein. Snijd ook de choisam klein.

2 Kook 500 ml water per persoon voor de boekweitnoedels in een pan met deksel.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de tofureepjes 3 minuten op hoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de rode peper, gember en broccoli 2 minuten. Voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak 5 minuten.

5 Kook ondertussen de boekweitnoedels 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

6 Voeg de choisam, sojasaus en honing toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Voeg de boekweitnoedels en witte balsamicoazijn toe, breng op smaak met peper en zout en roerbak 2 minuten op hoog vuur.

7 Hak ondertussen de pinda's grof (zie tip).

8 Voeg de tofu en de helft van de pinda's toe aan de groenten en verdeel het gerecht daarna over de borden. Garneer met de overige pinda's.

Tip! Wil je de pinda's snel en gemakkelijk kleiner maken? Laat de pinda's dan in het zakje, prik er een klein gaatje in en druk er een paar keer stevig op met de onderkant van een pan.

