



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2016

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

Oosterse roerbak met wittekool, ei en pinda's

Met geurige mix van Oosterse specerijen

Je brengt dit gerecht op smaak met curry, rode peper en gember. Dat die laatste supergezond is, wist je misschien al. In gember zitten heel wat antioxidanten die goed voor je zijn en je van kwaaltjes afhelfen. Voeg enkele schijfjes verse gember toe aan heet water en je krijgt een echt powerdrankje!



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



vegetarisch



pittig



Masan (wit)



Rode ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Wittekool



Currykruiden



Sojasaus



Kokosmelk



Noedels



Vrije-uitloepi



Gezouten pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Wittekool (g)	200	400	600	800	1000	1200
Currykruiden (tl)	1½	3	4	5	6	7
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Vrije-uitloopei 3)	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's 5) 15)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
5) Pinda's **6)** Soja
15) Kan sporen bevatten van noten

Benodigheden

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

Voedingswaarden 771 kcal | 32 g eiwit | 75 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 9 g vezels



1 Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beiden fijn. Snij de wittekool fijn. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui, knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de wittekool en currykruiden toe en roerbak 2 minuten. Voeg de witte wijnazijn en sojasaus toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de kokosmelk toe en bak, afgedekt, 6 – 8 minuten op middelmatig vuur.



3 Kook ondertussen de noedels in de pan met deksel, afgedekt, in 3 – 4 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan. Kluts de eieren in een kom en bak er een roerei van. Breng op smaak met peper en zout.



5 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan, zet het vuur hoog en roerbak 1 minuut. Voeg het roerei toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de gezouten pinda's.

Tip! Wil je sneller aan tafel? Voeg het geklutste ei dan meteen toe aan de groenten, roerbak tot het gestold is en bak nog 1 minuut mee met de noedels.