



INDONESISCHE ROERBAK MET SNIJBONEN

Met pittige eieren en komkommersalade



VARAS ROUGE

.....
Wat drinken we bij Indonesische roerbak met honingpinda's en sambal? Daar past de Varas Rouge goed bij, een intense en complexe wijn met aroma's van kersen en frambozen.



Vrije-uitloopei ✨



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper ✨



Snijbonen ✨



Komkommer ✨



Pikante honingpinda's



Kerriepoeder



Sobanoedels



Pindakaas



Sojasaus

Totaal: 40-45 min. Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

.....
Een bijzonder onderdeel van dit gerecht zijn de gekookte eieren, die je marineert in een pittig sausje met sambal. Deze bereiding komt uit de Indonesië, waar het sambal telur wordt genoemd. Door de eieren even te laten staan, trekken de smaken nog beter in. De stukjes pinda geven het ei een lekkere bite.

RECEPT BEKEND VAN 24 Kitchen

COOK IT FORWARD

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steelepan met deksel, 2x kom, pan met deksel, vershoudfolie en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Indonesische roerbak met snijbonen**.



1 VOORBEREIDEN

Bring ruim water aan de kook in een steelepan met deksel en kook de **eieren** in 6 – 8 minuten hard. Laat de **eieren** schrikken onder koud water en pel de **eieren**. Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Schil de **gember**, verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd beide fijn.



2 SAUS MAKEN

Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in dunne schuine reepjes van ½ cm. Snijd de **komkommer** in halve plakken. Hak ¼ van de **pikante honingpinda's** fijn. Meng in een kom het **kerriepoeder** met de sambal, de fijngehakte **pinda's** en 1 tl water per persoon.



3 MENGEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Voeg ondertussen de **eieren** toe aan de kom met het sambalmengsel en meng zorgvuldig. Dek de kom af met vershoudfolie en bewaar apart. Meng in een andere kom de honing met de witte balsamicoazijn. Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met peper en zout. Bewaar de komkommersalade apart.



4 KOKEN EN BAKKEN

Kook de **noedels** in de pan met deksel, afgedekt, in 3 – 4 minuten gaar. Giet daarna af en spoel onder koud water. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **knoflook**, de **gember** en de **rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **snijbonen** toe en bak, afgedekt, 8 minuten.



5 NOEDEL'S MENGEN

Voeg de **noedels** toe aan de **snijbonen**, evenals de **pindakaas**, **sojasaus**, ketjap en 2 el water per persoon. Zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden. Bestrooi met de overige **honingpinda's** en serveer met de **sambal-eieren** en de **komkommersalade**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Snijbonen (g) *	150	300	450	600	750	900
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pikante honingpinda's (g) 5) 8) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Sobanoedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sambal* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2¼	3	3¾	4½
Ketjap* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3722 / 782	514 / 123
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	4,5	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 8) Noten 9) Selderij

10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 48 | 2017

HelloFRESH