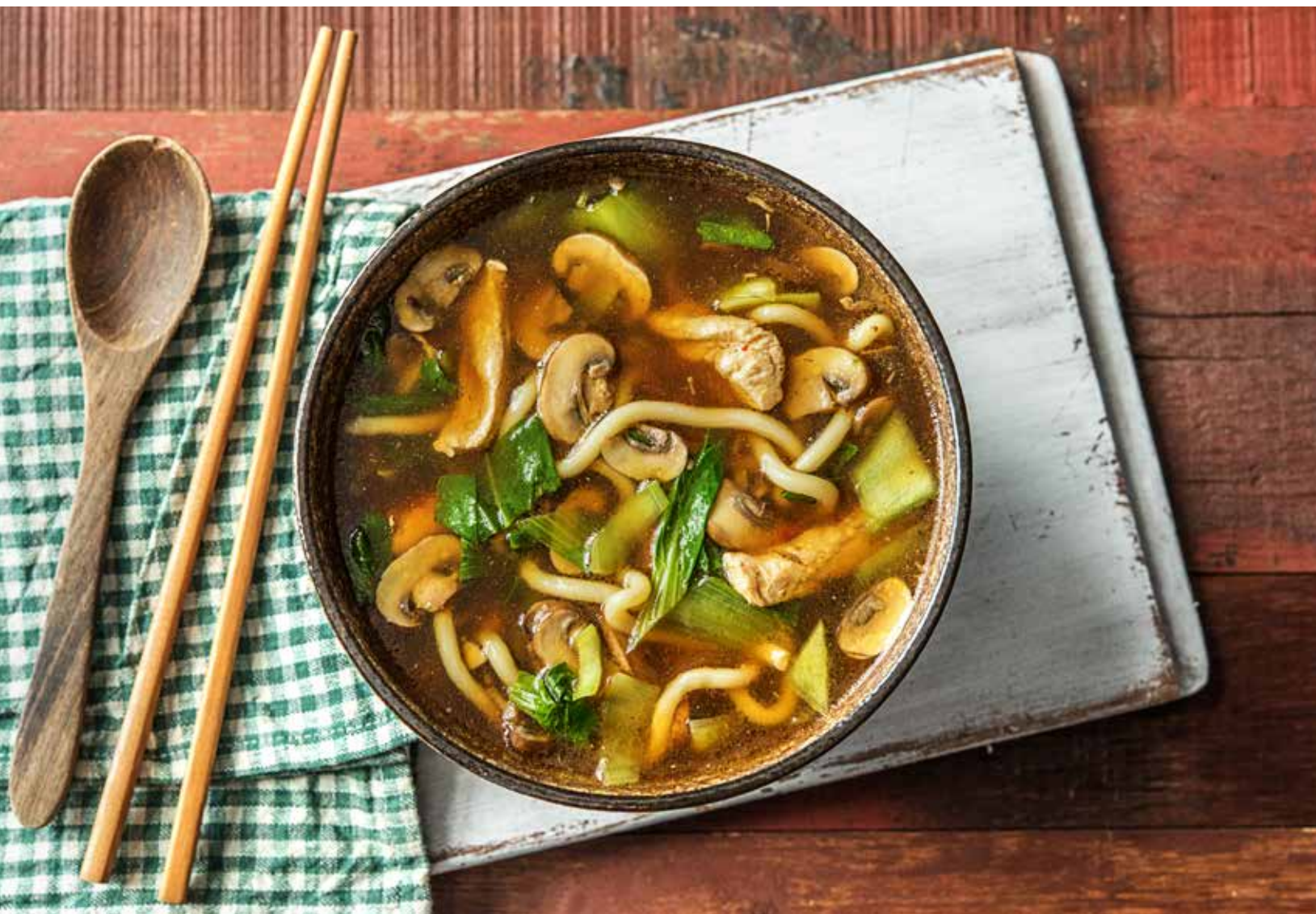




Japanse noedelsoep met kipfilet

Met kastanjechampignons en paksoi



L'AUREOLE ROUGE

Deze wijn komt uit het zuidwesten van Frankrijk en is gemaakt van merlot, wat de wijn soepel en rond maakt. Het is een zachte wijn met een dieprode kleur, een lichte kruidigheid en aroma's van bosaardbeitjes en kersen.



Verse gember



Rode peper *



Kastanjechampignons *



Paksoi *



Japans gemarineerde kipfiletreepjes *



Udonnoedels



Sojasaus

Totaal: 20-25 min.

Calorie-focus

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Dat Japanse noedelsoep, ook wel ramen, de afgelopen tijd ontzettend populair geworden is, verbaast ons niks! Het is hartverwarmend, makkelijk te maken en supersmaakvol. Bovendien kun je er een heleboel groente in kwijt. Vandaag maak je de soep met gemarineerde kipfiletreepjes. Wil je het gerecht nog meer pit geven? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse noedelsoep met kipfilet**.



1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de kippenbouillon.



2 SNIJDEN

Schil de **gember** en snijd of rasp de **gember** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** grof.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en de **rode peper** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de **kipfiletreepjes** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **kastanjechampignons** en de **paksoi** toe en bak nog 2 minuten.



4 SOEP KOKEN

Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten, afgedekt zachtjes koken. Voeg na 3 minuten de **udonnoedels** toe.



5 OP SMAAK MAKEN

Breng de soep op smaak met de **sojasaus**, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) ★	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) ★	125	250	375	500	625	750
Paksoi (g) ★	75	150	225	300	400	550
Japans gemarineerde kipfiletreepjes (g) ★	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1) 6)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Kippenbouillon* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2134 / 510	225 / 54
Vet totaal (g)	22	2
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,5
Koolhydraten (g)	43	5
Waarvan suikers (g)	5,3	0,6
Vezels (g)	4	0
Eiwit (g)	32	3,4
Zout (g)	7,9	1

ALLERGENEN


1) Gluten 6) Soja

TIP: Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege of bereid 500 ml bouillon met ¾ bouillonblokje in plaats van een hele.

★**TIP:** Ben je geen liefhebber van een sterke gembersmaak? Snijd de gember dan in plakken in plaats van fijn, voeg tegelijk met de rode peper toe en haal de gember vlak voor het opdienen uit de soep.

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 08 | 2018

