



KOKOS-NOEDELSOEP MET KIPPENDIJ

Met vers citroengras en basilicum



Totaal: **25** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Met ingrediënten als citroengras, kokosmelk en vissaus haal je met deze kokos-noedelsoep de authentieke Aziatische keuken in huis. Vissaus lijkt misschien een bijzonder ingrediënt in een noedelsoep met kippendijen, maar het wordt in Azië in allerlei gerechten gebruikt als smaakmaker. Het geeft je soep een diepe, hartige smaak. Een lekkere combinatie met de frizure smaak van het citroengras.



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Verse gember



Rode peper *



Peen



Gekruide kippendijreepjes *



Kokosmelk



Vers citroengras



Snijbonen *



Verse udonnoedels



Verse basilicum *



Limoen *



Vissaus

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN Soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kokos-noedelsoep met kippendij**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Weeg de **peen** af en snijd in dunne pakjes.



2 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel en fruit de **gember** en **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gekruide kippendijreepjes** toe en roerbak 2 – 3 minuten.



3 SOEP KOKEN

Roer de **kokosmelk** goed door en voeg, samen met de bouillon, toe aan de soeppan. Kneus het **citroengras** door het op 3 plaatsen te knikken. Voeg het **citroengras**, de **snijbonen** en de **peen** toe aan de pan. Laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken. Kook halverwege ook de **noedels mee** ★.



4 GARNERING VOORBEREIDEN

Scheur ondertussen de blaadjes **basilicum** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal het **citroengras** uit de soep en breng op smaak met de **vissaus**, het **limoensap** en peper en zout naar smaak.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de **basilicum** en de **limoenparten**.

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 |
| Peen (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gekruide kippendijreepjes (g) ✳ | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kokosmelk (ml) 26) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Vers citroengras (st) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Snijbonen (g) 23) ✳ | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Verse udonnoedels (g) 1) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Verse basilicum (blaadjes) 23) ✳ | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Limoen (st) ✳ | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vissaus (ml) 4) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Kippenbouillon* (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Zonnebloemolie* (el) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | ✳ in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2619 / 626 | 366 / 87 |
| Vet totaal (g) | 40 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,9 | 3,3 |
| Koolhydraten (g) | 42 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 6,1 | 0,9 |
| Vezels (g) | 3 | 0 |
| Eiwit (g) | 26 | 4 |
| Zout (g) | 7,7 | 1,1 |

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfiet

TIP: Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml kokosmelk door 50 ml extra bouillon. Het gerecht bevat dan 543 kcal, 31 g vet, 41 g koolhydraten, 3 g vezels, 25 g eiwitten en 8,2 g zout. Let jij op je zoutinname? Gebruik dan minder vissaus of laat deze achterwege.

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 11 | 2018

★ **TIP:** Je kunt de verse udonnoedels in vieren snijden voordat je ze aan de soep toevoegt. Dat eet een stuk makkelijker!