



# Noedelsoep met gehaktballetjes

geïnspireerd op Vietnamese pho



Totaal: **30** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Deze noedelsoep is geïnspireerd op Vietnamese pho, wat je uitspreekt als 'feu'. In Vietnam wordt deze soep de hele dag door gegeten. Vandaag kook jij een variant die zo op tafel staat. Net als in de Vietnamese keuken gebruik je veel verschillende specerijen voor een smaakvolle soep.



Sjalot



Verse gember



Steranijs



Gemalen kardemom



Gemalen koriander



Gemalen kaneel



Sojasaus



Vissaus



Oosterse gehaktballetjes \*



Sobanoedels



Limoen \*



Rode peper \*



Verse koriander & munt \*



Groentemix \*

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, kom, rasp en zeef.

Laten we beginnen met het koken van de **noedelsoep met gehaktballetjes**.



### 1 VOORBEREIDEN

Breng 800 ml water per persoon aan de kook. Snijd de **sjalot** fijn. Rasp de **verse gember** fijn. Verhit een pan met deksel en rooster de **steranijs** op middelmatig vuur totdat hij begint te geuren. Voeg de **gemalen kardemom**, **koriander** en **kaneel** toe en roerbak nog 10 seconden.



### 2 BOUILLON KOKEN

Voeg het kokende water, de **sjalot**, de **sojasaus**, de **vissaus** en de **gember** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Breng aan de kook, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



### 3 DRAAIEN EN KOKEN

Verdeel ondertussen elke **gekruid gehaktbal** in 4 delen. Draai van elk deel gehakt een klein balletje. Breng ondertussen 500 ml water per persoon aan de kook in een andere pan met deksel. Voeg de **sobanoedels** toe en kook, afgedekt, in 3 minuten gaar. Giet daarna af door een zeef en spoel onder koud water.



### 4 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **limoen** in partjes en de **rode peper** in dunne ringen. Leg de **limoen**, de **rode peper** en de takjes **verse koriander** en **mint** samen op een bordje.



### 5 SOEP KOKEN

Giet de bouillon door een zeef en vang op in een kom. Schenk de gezeefde bouillon terug in de kookpan en gooi de vaste delen weg. Breng de bouillon weer aan de kook en voeg de **groentemix** en de **gehaktballetjes** toe. Kook in 4 minuten gaar.

\***WEETJE:** Door de bouillon en specerijen 15 minuten te koken, krijgt het gerecht extra veel smaak.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **sobanoedels** over de kommen en schenk er de hete soep over. Laat iedereen zelf de soep garneren met de **koriander**, **mint**, **rode peper** en **limoen**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Sjalot (st)                    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Verse gember (cm)              | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Steranijs (st)                 | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Gemalen kardemom (zakje)       | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Gemalen koriander (zakje)      | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Gemalen kaneel (zakje)         | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Sojasaus (ml) 1) 6)            | 10  | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Vissaus (ml) 4)                | 10  | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Oosterse gehaktballetjes (g) * | 105 | 210 | 315 | 420 | 525  | 630  |
| Sobanoedels (g) 1)             | 50  | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Limoen (st) *                  | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Rode peper (st) *              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Verse koriander & mint (g) *   | 5   | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Groentemix (g) 23) *           | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |

Zelf toevoegen

|                           |            |   |    |   |    |   |
|---------------------------|------------|---|----|---|----|---|
| Runderbouillonblokje (st) | ½          | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout              | naar smaak |   |    |   |    |   |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2506 / 599 | 495 / 118 |
| Vet totaal (g)        | 23         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,4        | 1,7       |
| Koolhydraten (g)      | 54         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,3       | 2,6       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 37         | 7         |
| Zout (g)              | 7,8        | 1,5       |

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja  
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

**TIP:** Let jij op je zout-inname? Gebruik dan de helft van de vissaus en de helft van de sojasaus.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

