



PITTIGE NOEDELS MET OMELETREEPJES

Met Aziatische groenten, pinda's en limoen



VARAS ROSÉ

Varas Rosé is een stevige Portugese wijn gemaakt van de druivenrassen castelão en cabernet sauvignon. De aroma's van aardbei en framboos passen goed bij de pittige noedels en omeletreepjes.



Ui



Knoflookteen



Limoen *



Gezouten pinda's



Sojasaus



Vrije-uitloepi *



Udon noedels



Groentemix kool, peen, peultjes & paksoi *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Lactosevrij

Voor dit gerecht gebruik je verse udon noedels gemaakt van boekweit. Deze noedels worden veel gebruikt in de Japanse keuken. Ze zijn vrij dik en hebben een lekkere bite, perfect voor een snel wokgerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **pittige noedels met omeletreepjes**.



1 SNIJDEN

Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten. Hak de **gezouten pinda's** grof.



2 SAUS EN OMELET MAKEN

Meng in een kom de helft van de **sojasaus** met de helft van de sambal, het **limoensap**, de ketjap en 1 el water per persoon. Roer in een andere kom de **eieren** los met de overige sambal en de overige **sojasaus**.



3 OMELETROLLETJES MAKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg het **ei** toe en bak een omelet ★. Haal de omelet vervolgens uit de pan, leg op een bord, rol op en snijd in rolletjes.



4 NOEDELKOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **noedels**, afgedekt, 2 – 3 minuten. Zet het vuur daarna uit maar laat de **noedels** in de pan en giet ze pas af wanneer je ze nodig hebt in stap 5.



5 ROERBAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix** toe bak 5 – 6 minuten. Giet de **noedels** af en voeg samen met de zelfgemaakte woksau toe aan de groenten. Roerbak nog een paar minuten tot alles goed warm is.

★**TIP:** Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen? Bak dan per 2 personen 1 omelet.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** met **groenten** over de kommen en leg de **omeletrolletjes** erop. Garneer het gerecht met de **pinda's** en serveer met een partje **limoen**. Besprenkel eventueel nog met ketjap en/of sambal naar smaak.

🌿**TIP:** Houd je van pittig? Voeg dan 1 tl sambal per persoon meer toe aan het gerecht. Eet je dit gerecht met kinderen? Laat voor hen de sambal eventueel achterwege.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Udon noedels (g) 1)	200	400	600	800	1000	1200
Groentemix kool, peen, peultjes & paksoi (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sambal* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	490 / 117
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	20,5	3,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	6,6	1,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

📌**TIP:** Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 1 ei en laat de pinda's achterwege.

Dit levert 585 kcal, 18 g vet, waarvan 3,2 g verzadigd vet, 86 g koolhydraten, waarvan 19,9 g suiker, 7 g vezel, 6,3 g zout.

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 02 | 2018

