



THAISE GROENE CURRYSOEP

Gevuld met rijstnoedels, champignons en knapperige peultjes



Champignons ✨



Rode puntpaprika ✨



Knoflookteen



Groene currypasta ✨



Brede rijstnoedels



Kokosmelk



Verse koriander ✨



Limoen



Gezouten vliespinda's



Peultjes ✨



Chilivlokken

Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **5** dagen

Vandaag vind je voor de eerste keer een recept met rijstnoedels in je box. Dit zijn, zoals de naam al zegt, noedels op basis van rijst. Ze zijn er in verschillende vormen en worden in de Aziatische keuken gebruikt in verschillende gerechten. Het is de basis voor bijvoorbeeld pad thai en in Vietnam vind je het terug in Pho en andere soepen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Thaise groene currysoep**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijstnoedels. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 2 – 3 minuten. Voeg de **groene currypasta** toe en bak nog 1 – 2 minuten.



3 RIJSTNOEDEL'S KOKEN

Kook de **rijstnoedels** 10 minuten, afgedekt, in de pan met deksel op middelhoog vuur. Giet daarna af en spoel met koud water.



4 SOEP MAKEN

Voeg ondertussen de **kokosmelk** ★ samen met de bouillon toe aan de soeppan. Roer door en laat, afgedekt, 5 minuten koken. Hak ondertussen de **koriander** grof en snijd de **limoen** in parten. Hak de **vliespinda's** grof.



5 GROENTEN KOKEN

Haal het deksel van de pan, voeg de **peultjes** en **puntpaprika** toe aan de groene currysoep en laat nog 5 – 7 minuten zachtjes koken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijstnoedels** over de kommen en schenk de groene currysoep erover. Garneer met de **koriander** en de **vliespinda's** en serveer met de **limoenpartjes**. Proef en voeg de **chilivlokken** naar smaak toe.

★ **TIP:** Roer de kokosmelk voor gebruik goed door, tot er geen klontjes meer in zitten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currypasta (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten vliespinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Chilivlokken (g)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3266 / 781	413 / 99
Vet totaal (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,0
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	6,9	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	4,9	0,6

ALLERGENEN


5) Pinda's 7) Melk/lactose

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

26) Sulfit

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).