NOEDELSALADE MET GARNALEN EN MANGO

met zelfgemaakte chilisaus

Rode peper

Komkommer ❄

Mango

Limoen ❄

Rode puntpaprika ❄

Knoflookteen

Vissaus

Garnalen ❄

Gezouten vliespinda's

Verse udonnoedels

Totaal: **35** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Als je zin hebt in een lichte maaltijd, is dit de perfecte keuze. Het gerecht is laag in calorieën en rijk aan vezels, bevat weinig verzadigd vet en is juist rijk aan onverzadigde vetzuren. Je kunt vandaag zelf de pit in je gerecht bepalen: hoe langer je de zelfgemaakte chilisaus laat inkoken, des te pittiger het wordt. Het is dus belangrijk dat je de saus tijdens het bereiden goed blijft proeven.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Koekenpan, **saladekom**, **grote kom** en **steelpan**.
Laten we beginnen met het koken van de **noedelsalade met garnalen en mango.**

1 VOORBEREIDEN

Verwarm in een steelpan een bodempje water, maar breng net niet aan de kook. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en voeg de **rode peper** toe aan de steelpan. Laat de **rode peper** 10 minuten weken de steelpan met heet water. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

2 SNIJDEN EN MENGEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte door, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snijd in halve maantjes. Schil de **mango** en snijd in dunne plakjes. Meng de **komkommer** en **mango** in een grote kom. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten. Halveer de **rode puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3 ZOETZURE CHILISAUS MAKEN

Hak de **rode peper** zeer fijn. Meng de **rode peper**, in de lege steelpan, met de **knoflook** en per persoon ½ el wittewijnazijn, 1 el suiker, ½ el olijfolie en ½ el van het kookvocht van de **rode peper** ★. Breng de chilisaus aan de kook op laag vuur en laat 5 – 10 minuten inkoken ★★. Roer er vlak voor serveren per persoon ½ el **limoensap** en ½ el **vissaus** door.

4 BAKKEN EN HAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en roerbak de **garnalen** en de **rode puntpaprika** 3 – 4 minuten op hoog vuur. Hak ondertussen de **gezouten vliespinda's** grof.

★TIP: Heb je een hakmolen of keukenmachine in huis? Mix dan de rode peper, wittewijnazijn, suiker, knoflook en het kookvocht tot een egale massa. Giet de zoetzure saus vervolgens terug in een steelpan.

5 NOEDELSALADE MAKEN

Voeg de **udonnoedels** toe aan de pan met de **garnalen** en roerbak nog 1 – 2 minuten. Voeg de **udonnoedels**, **garnalen** en de chilisaus toe aan de saladekom met **mango** en **komkommer**. Schep de noedelsalade goed om.

★★TIP: Proef de zoetzure saus goed. Hoe langer je hem laat inkoken, hoe pittiger hij zal worden. Voeg naar smaak extra suiker toe als je de saus liever wat zoeter hebt.

6 SERVEREN

Verdeel de noedelsalade over de borden. Serveer met de overige **limoenpartjes** en de **gezouten vliespinda's**.

1–6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Mango (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika (st) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Garnalen (g) 2) ❄	80	160	240	320	400	480
Gezouten vliespinda's (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2065 /494	368 /88
Vet totaal (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	30,9	5,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	5,2	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 4) Vis 5) Pinda's
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

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

#HelloFresh