Vietnamese Pho met gebakken portobello en garnalen als extra

met verse kruiden, paprika en limoen

HELLOEXTRA 40 min. • Eet binnen 5 dagen

HELLO EXTRA

- Steranijs
- Gemalen kaneel
- Knoflookteen
- Verse gember
- Vietnamese saus
- Sojasaus
- Rode puntpaprika
- Bosui
- Rode peper
- Limoen
- Portobello
- Ui
- Brede rijstnoedels
- Garnalen
- Verse munt en Thais basilicum
- Pinda's

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, groentebouillonblokje, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Kleine kom, rasp, soeppan of grote pan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Steranijs	1	1	1	1	2	2
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Vietnamese saus (el) **1) 6)**	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) **1) 6)**	10	20	30	40	50	60
Rode puntpaprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Brede rijstnoedels (g)	70	140	210	280	350	420
Garnalen* (g) **2)**	90	180	270	360	450	540
Verse munt, koriander en Thais basilicum* (g)	10	15	20	25	35	40
Pinda's (g) **5) 22) 25)**	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	559 /134
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,5
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	11,4	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	9,5	1,8

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **2)** Schaaldieren **5)** Pinda's **6)** Soja
Kan sporen bevatten van: 22) Noten **25)** Sesamzaad

1. Voorbereiden

Breng 650 ml water per persoon aan de kook. Verhit een droge soeppan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **steranijs** en **kaneel** toe aan de pan en verhit 3 – 4 minuten tot de aroma's vrijkomen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Voeg 1 el zonnebloemolie per persoon, de helft van de **knoflook** en de **gember** toe en fruit 1 – 2 minuten.

2. Koken en snijden

Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Verlaag het vuur en laat de bouillon 25 minuten pruttelen. Snijd ondertussen de **rode puntpaprika** in dunne ringen. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten uit de **rode peper** en snijd de peper fijn op dunne ringetjes. Snijd de **limoen** in partjes. Houd de **groenten**, peper en **limoen** apart in kommetjes om straks de pho mee te garneren.

TIP: *Let jij op je zout-inname? Gebruik dan natriumarme bouillon of gebruik minder Vietnamese saus en sojasaus; voeg eventueel aan het einde naar smaak extra toe.*

3. Portobello bakken

Snijd de portobello in reepjes. Snipper de **ui**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en overige **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **portobello** toe en bak deze 7 –8 minuten, of totdat de sappen van de portobello vrijkomen. Blus met 1 tl wittewijnazijn per persoon. Dek af en laat op laag vuur nog 4 – 5 minuten staan.

4. Garnalen bakken

Haal de steranijs uit de soeppan. Voeg de **rijstnoedels** toe en laat ze op laag vuur nog 4 – 6 minuten koken. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.

5. Soep afmaken

Snijd intussen ook de verse kruiden fijn. Voeg als laatste de **portobello**, **ui** en **garnalen** inclusief het bakvet uit de koekenpan toe en verhit nog ½ minuut.

6. Serveren

Schenk de pho in de kommen. Garneer naar smaak met de overige **sojasaus**, **paprika**, **bosui**, **rode peper**, limoensap, portobello, verse kruiden en **pinda's**.

Eet smakelijk!