



Filet de pangasius & nouilles aux fèves de soja noir

concombre aigre-doux, poivron et oignon nouveau

Riche en protéines

Durée de préparation : 20 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/filet-de-pangasius-nouilles-aux-feves-de-soja-noir-229>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Utensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet de pangasius (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Poivron (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon nouveau (gram)	65	125	125	250	250	375
Carotte (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-concombre (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Purée de gingembre (gram)	5	10	15	20	25	30
Pâte de soja noir (gram)	15	25	40	50	65	75
Sauce asiatique douce (gram)	20	35	55	70	90	105
Nouilles complètes (gram)	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (stuk(s))	½	1	1½	2		
Vinaigre de vin blanc (el)	½	1	1½	2		
Sucre (tl)	½	1	1½	2		
Eau pour la sauce (ml)	50	100	150	200		
Beurre [végétal] (el)	½	1	1½	2		
Miel [ou alternative vegan] (tl)	1	2	3	4		
Huile d'olive (el)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kj)	2278 kj
Energie (kcal)	544 kcal
Vetten	16.6 g
waarvan verzadigd	6.2 g
Koolhydraten	65.8 g
waarvan suikers	20.9 g
Vezels	9 g
Eiwitten	33.3 g
Zout	3 g

Allergens

Gluten, Blé, Poisson, Soja

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de lente-ui in drie stukken. Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en houd apart.



Saus maken

- Meng in een kom de zwartebonenpasta, de zoete Aziatische saus, het water voor de saus, de gemberpuree, de honing en de overige lente-ui.
- Blus de groenten af met de saus, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Verlaag het vuur en laat de saus 2 minuten indikken.



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in halve maantjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de wittewijnazijn en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en houd apart tot serveren. Schep af en toe om.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op hoog vuur. Bak het witte gedeelte van de lente-ui, de paprika en de wortel 2 minuten.



Serveren

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de noedels in kommen. Schep de groenten, de saus en de vis erbovenop.
- Serveer met de komkommer.

Bon appétit !