



**HELLO
FRESH**

Pangasiusfilet met zwarte-bonennoedels

met zoetzure komkommer, lente-ui en paprika

Eiwitrijk

Preparation time : 20 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-BE/recipes/pangasiusfilet-met-zwarte-bonnennoedels-229>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui (gram)	65	125	125	250	250	375
Wortel (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree (gram)	5	10	15	20	25	30
Zwarte sojabonenpasta (gram)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus (gram)	20	35	55	70	90	105
Volkoren noedels (gram)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2		
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2		
Suiker (tl)	½	1	1½	2		
Water voor saus (ml)	50	100	150	200		
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2		
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4		
Olijfolie (el)	½	1	1½	2		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Add yourself						

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
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, Tarwe, Vis, Soja

Always check the product labels for allergen information.



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.

Enjoy your meal!