



# Pangasiusfilet met zwarte-bonennoedels

met zoetzure komkommer, bosui en paprika

Caloriebewust

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-NL/recipes/pangasiusfilet-met-zwarte-bonnennoedels-221>

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   |
| Bosui (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      |     |     |
| [Plantaadige] roomboter (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

Vis, Soja, Tarwe, Gluten

Always check the product labels for allergen information.



Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels en verkruiem het bouillonblokje erboven.
- Snijd de bosui 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 bosui.
- Blus de groenten af met de saus, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Verlaag het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken.



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 hapjespan op hoog vuur. Bak het witte gedeelte van de bosui, de paprika en de wortel 2 minuten.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan 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!