



<650kcal: Glasnoedelsoep met zalm

met paksoi, wortel en tomaat



ca. 25min



2 personen

Is deze soep geen plaatje? En hij smaakt nog heerlijk ook. De grootste smaakmakers zijn het citroengras en de vissaus, maar ook de verse tomaat, de wortel en paksoi en natuurlijk de zalm dragen hun steentje bij. Je serveert de soep met heerlijke glasnoedels en voegt nog wat pit toe met een rood pepertje.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 20ml vissaus ⁴
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid
- 100g glasnoedels
- 1x babypaksoi
- 1 chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 28,3g, koolhydraten 61,9g, eiwit 28,0g



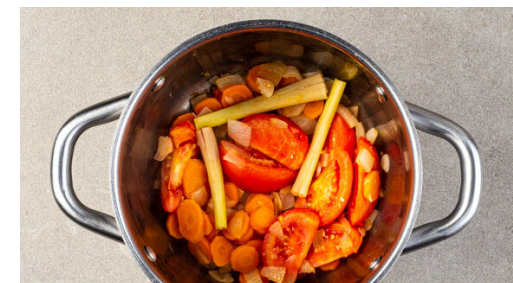
1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel de **ui** en snijd grof. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Verwijder de bovenste 3cm van het **citroengras**, snijd de rest doormidden en kneus met een zware pan.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en **wortel** in ca. 4min zacht. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in parten.



3. Tomaat toevoegen

Voeg het **citroengras**, de **knoflook** en 1tl suiker toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomaat** met een flinke snuf zout toe en bak nog 1-2min. Blus af met de **helft van de vissaus** en 1el azijn. Schenk dan 700ml water in de pan en breng de **soep** aan de kook.



4. Vis garen

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer op evt. aanwezige graatjes. Wrijf de **vis** rondom in met een snuf peper en zout en snijd het in blokjes van ca. 2cm. Voeg de **vis** toe aan de **soep**, zet het vuur laag en laat het geheel nog 8-10min garen op laag vuur.



5. Noedels garen

Breng in een waterkoker genoeg water aan de kook voor de **noedels**. Bedek de **noedels** met het gekookte water en laat 3-5min garen. Giet af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken. Snijd de **paksoi** in de lengte in dunne repen en snijd de **chilipeper** in dunne ringen. **Tip:** verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



6. Paksoi toevoegen

Haal het **citroengras** uit de **soep**. Voeg de **paksoi** en de **chilipeper** toe en kook ca. 2min mee. Breng de **soep** verder op smaak met **meer vissaus** en peper. Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden, schenk de **soep** erover en serveer.