



Supersnel <650kcal V3: Noedelsoep en garnalen

met kokosmelk en gele currypasta



ca. 20min



2 personen

Gele currypasta wordt vooral in Thailand veel gebruikt. Het is iets milder dan z'n rode en groene broertjes, dus deze glasnoedelsoep is ook goed geschikt voor eters die niet zo goed tegen pittig kunnen. Zeker omdat er ook nog kokosmelk in gaat. Erbij sappige garnalen, en de limoen zorgt voor de finishing touch.

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 rode ui
- 1x garnalen (ontdooit) ²
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 100g glasnoedels
- 1 bosui
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

schaaldieren (2), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 26.9g, koolhydraten 64.7g, eiwit 20.3g



1. Groente snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes.



2. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water, laat uitlekken en dep ze droog.



3. Uien bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **ui** en de **helft van de currypasta** toe en bak 1-2min. Je kunt ook **meer currypasta** gebruiken als je dat lekker vindt.



4. Soep maken

Schenk 800ml heet water en de **kokosmelk** in de pan en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Voeg de **bleekselderij** toe en laat 1-2min garen. Proef of je nog zout wil toevoegen. Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **glasnoedels**.



5. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe aan de **soep** en kook nog 4-5min. Voeg op de helft van de kooktijd de **garnalen** toe en gaar mee. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Giet af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



6. Garnering voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Snijd de **limoen** in vieren en breng de **soep** op smaak met wat **limoensap**. Verdeel de **noedels** over kommen en schep de **soep** erover. Bestrooi met de **bosui** en wat (versgemalen) peper en serveer met de **rest van de limoenpartjes**.