



Heekfilet "Cha Ca La Vong" op glasnoedels

met pittige saus en komkommerpickle



ca. 30min



2 personen

Cha Ca La Vong is een delicatessie in Vietnam maar vandaag staat het bij jou op tafel! Althans, de Marley Spoon-versie van dit bijzondere visgerecht. De intrigerende smaak ontstaat door de combinatie van geurige kruiden, dille en vissaus, en wordt versterkt door de chilipeper. De bosui en knapperige pinda's maken dit gerecht af. Chúc ngon miệng! Oftewel, smakelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 zakje rendangkruiden
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 20ml vissaus ⁴
- 10g verse dille
- 2 bosuien
- 2 heekfilets ⁴
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

vis (4), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

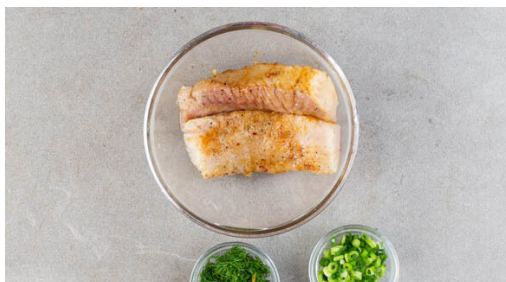
Voedingswaarde per portie

calorieën 562kcal, vet 20.9g, koolhydraten 65.0g, eiwit 28.1g



1. Groenten inleggen

Breng in een kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Meng 1el lichte azijn met 1tl suiker en **¼tl rendangkruiden**. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng de **groenten** met het **inlegmengsel** en kruid met een flinke snuf peper en zout.



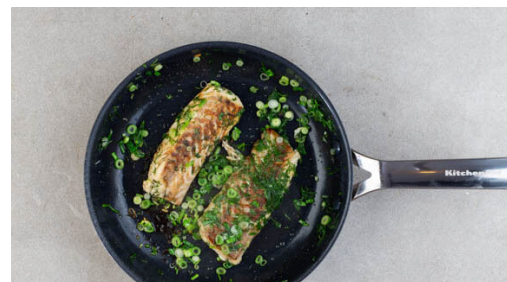
4. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **dille** van de harde steeltjes en hak grof. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Wrijf de **vis** voorzichtig in met ½el plantaardige olie en de **rest van de rendangkruiden**. Kruid met een snuf peper en zout.



2. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Giet af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om de verdere bereiding makkelijker te maken kun je de **noedels** een paar keer doorknippen met een schone schaar.



5. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vis** in 2-3min per zijde gaar en mooi gebruint. Voeg de **dille** en de **bosui** toe en bak ca. 30sec mee.



3. Saus mengen

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **chilipeper** doormidden en snijd **1 helft** in dunne ringen - verwijder als je het niet té scherp wil hebben de zaadjes en zaadlijsten. Meng het **limoensap** met de **helft van de vissaus**, de **knoflook**, de **chilipeper**, 1tl suiker en 3el water. Breng op smaak met evt. **meer vissaus, chilipeper** of suiker.



6. Noten hakken

Hak de **pinda's** grof. Verdeel de **noedels** over borden en top met de **ingelegde groenten** en de **vis**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **pinda's**.