



<650kcal V2: Vietnamese pho met bio- kip

met limoen en koriander



ca. 25min



2 personen

In 2011 belandde pho op de lijst met 's werelds 50 heerlijkste gerechten. Een bekende internetzoekmachine creëerde eind 2020 zelfs een eigen doodle ter ere van de soep! Als je je nu afvraagt waar die hele ophef nu eigenlijk over gaat, kun je jezelf vandaag overtuigen. Je maakt de smaakvolle bouillon namelijk helemaal zelf en je voedt daar niet alleen je maag mee, maar ook je ziel.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 ui
- 10g verse koriander
- 1 prei
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 20ml vissaus ⁴
- 100g glasnoedels
- 2 biologische kipfilets
- 1 paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- 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 584kcal, vet 12.7g, koolhydraten 63.4g, eiwit 52.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1L water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **gember** in dunne schijfjes. Pel en snijd de **ui** in vieren. Pluk de **korianderblaadjes** en leg de **steeltjes** opzij. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwers in zo dun mogelijke reepjes.



4. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Verwijder ondertussen de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Giet de **noedels** af in een zeef en spoel om met koud water. Doe ze in een kom en meng ze met 1tl plantaardige olie zodat ze niet aan elkaar gaan kleven. Bewaar de kookpan en de zeef.



2. Bouillon opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **gember** en **ui** ca. 2min en voeg de **helft van het Chinese vijfkruidenpoeder** en het **bouillonpoeder** toe. Bak ca. 1min en voeg het gekookte water toe. Voeg **1-2tl vissaus**, de **koriandersteeltjes** en 1tl (bruine) suiker toe. Laat de **bouillon** ca. 15min zachtjes koken.



5. Limoendressing maken

Pers de **limoen** uit. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **chili** in hele dunne reepjes. Meng het **limoensap** met **1tl vissaus** en **1tl chilipeper**. Giet de **bouillon** door een zeef in de achtergehouden kookpan.



3. Kip pocheren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een 2e middelgrote kookpan. Dep de **kipfilets** droog en snijd doormidden. Voeg toe aan de **bouillon** en kook 8-10min mee. Neem de **kip** uit de **bouillon**, laat iets afkoelen en trek dan uit elkaar met twee vorken.



6. Afmaken & serveren

Breng de **bouillon** op smaak met de **rest van de vissaus**, het **vielfkruidenpoeder** en zout. Verdeel de **noedels**, **paprika**, **preiringen** en de **kip** over diepe borden en schenk de **bouillon** erover. Bedruppel de **phô** met wat **limoendressing** en bestrooi met **korianderblaadjes**. Serveer met de **rest van de saus**, **chilipeper** en **koriander**.