



Special <650kcal: Udonsoep met gehaktballen

met wortel en babypaksoi



ca. 40min



2 personen

Wij krijgen warme gevoelens van het aroma van deze heerlijke soep. Je brengt malse gehaktballetjes op smaak met knoflook en koriander en bakt ze even kort aan. Vervolgens laat je ze lekker pruttelen in een verrukkelijke soep met knapperige wortel en bleekselderij die op smaak is gebracht met hoisinsaus en vissaus. Om het af te maken worden er op het laatst nog verse udonnoedels en knapperige babypaksoi aan toegevoegd.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 bosui
- 1x babypaksoi
- 250g varkensgehakt
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 20ml vissaus ⁴
- 200g verse udonnoedels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Kooktip

Als je de soep wat milder wilt, kun je hem eventueel verdunnen met een beetje water.

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 584kcal, vet 29.6g, koolhydraten 46.5g, eiwit 32.3g



1. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd heel fijn. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd schuin in plakjes van ca. 1cm. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in grove stukjes. Snijd het **witte en het groene deel** van de **bosui** apart van elkaar in schuine ringen. Snijd de **babypaksoi** in stukken van ca. 3cm.



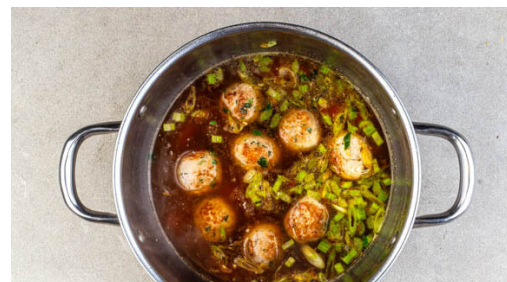
4. Groente bakken

Zet de pan terug op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **wortel**, **bleekselderij**, **witte bosuiringen** en bak 2-3min.



2. Gehaktballetjes vormen

Kneed het **gehakt** goed met de **knoflook**, de **helft van de koriander**, ½tl zout en een snuf peper. Maak je handen vochtig en rol er **gehaktballetjes** ter grootte van een walnoot van.



5. Soep koken

Doe de **helft van de hoisinsaus**, de **helft van de vissaus**, 2tl lichte azijn en 600ml water in de pan en roer goed. Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de **soep** en kruid met ½tl zout en een snuf peper. Laat 4-5min pruttelen op middelhoog vuur, tot de **wortel** zacht is. Proef of je nog **meer vissaus** wilt toevoegen.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **gehaktballetjes** in 3-4min goudbruin en gaar. Keer ze tijdens het bakken regelmatig om. Schep ze uit de pan en zet opzij. Bewaar de kookpan met het **braadvet**.



6. Paksoi en noedels koken

Voeg de **babypaksoi**, **udonnoedels** en de **rest van de koriander** toe aan de pan en laat 2-3min meekoken, tot de **babypaksoi** en **noedels** beetgaar zijn. Proef of je nog peper en zout wilt toevoegen. Verdeel de **soep** over kommen of diepe borden en bestrooi met de **rest van de bosui**.