

Japanse teriyaki-noodles

met salade van komkommer & zeewier

We maken je het heel makkelijk vandaag! Een heerlijke plantaardige vissaus waar je helemaal niks voor hoeft te doen samen met een Japanse salade genaamd: Sunomono. Bij deze salade maak je 'ingelegde' komkommer met zeewier. We hebben een kleine uitbreiding gedaan met koolrabi en zeewiercrips. Heerlijk!

20 min | 601 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Udon noodles	g	85	170	255	340
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4
Plantaardige vissaus	tl	0.5	1	1.5	2
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Water	ml	75	150	225	300
Siroop (honing of suiker)	tl	1	2	3	4
Azijn	el	1	2	3	4
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Snijd of schaaf de komkommer in hele dunne plakjes. Schil de koolrabi en snijd of schaaf in hele dunne plakjes. Snijd grote plakken eventueel doormidden of in vieren. Schep de groenten in een kom en verkruimel de helft van de zeewierblaadjes erover.
3. Verwarm het water, siroop (of honing), azijn en een schepje vissaus in een steelpan en breng aan de kook. Schenk dit heet over de groenten, hussel door elkaar en breng op smaak met zout en (chili)peper. Zet in de koelkast totdat de rest van het gerecht klaar is.
4. Snijd de bosui in staafjes. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de bosui 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de voorgekookte noodles en overgebleven vissaus toe. Verwarm goed door, terwijl je roert. Breng op smaak met zout en (chili)peper en verkruimel de rest van de zeewier erover.
5. Serveer de noodles met de komkommer-zeewiersalade ernaast.

Tip: Je kunt de koolrabi ook bakken en door de noodles scheppen. Zeewier vinden veel mensen nog spannend, maar het heeft een fijne umami smaak. Houd het eventueel apart, zodat jouw tafelgenoten of jijzelf het zelf kunnen toevoegen naar smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief