



Snelle rode curry noodle soep

met krokante kikkererwten

Dit is ultiem comfort en supersnel eten. Een hartverwarmende soep met noodles, lekker veel groente en krokante kikkererwten. Meer gaan we er niet over zeggen: ervaren mag je het zelf!

20 min | 843 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
Kikkererwten	g	150	300	370	600
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Thaise rode curry pasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Udon noodles	g	85	170	255	340
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	400	800	1200	1600
Zout en 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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Verwarm een droge bakpan en roerbak de kikkererwten met het komijnpoeder, zout en peper in 10-15 minuten krokant.
2. Bereid de bouillon. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de paprika 1-2 minuten. Voeg de currypasta toe en roer om. Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en breng aan de kook.
3. Voeg de noodles toe aan de pan en kook 10-12 minuten mee. De noodles absorberen het vocht dus wellicht moet je wat extra bouillon toevoegen. LET OP: niet afgieten.
4. Was intussen de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken. Kook de broccoli de laatste 5 minuten in de soep. Maak op smaak met limoensap en de Thaise basilicum en strooi de krokante kikkererwten erover.

Tip: Je kunt ook een schep pindakaas toevoegen aan de soep voor een iets vollere smaak. Kook de noodles apart in water als je de soep 2 dagen achter elkaar wilt eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

