



Pittige curry noodlesoep met paksoi

zwarte bonen en cashewnoten

Udon noodles zijn dikke, zachte Japanse noodles gemaakt van tarwebloem, water en zout. De noodles zijn perfect in bijvoorbeeld wokgerechten met een dikke saus maar komt ook goed tot zijn recht in een soep. Vandaag maken we een lekker pittige maaltijdsoup met noodles, groenten, zwarte bonen en cashewnoten.

25 min | 655 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Wortel	g	100	200	300	400
Noodles	g	85	170	250	340
Zwarte bonen	g	100	200	300	390
Cashewnoten	g	15	25	40	50
Plantaardige vissaus	tl	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	300	600	900	1200
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. Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de paksoi en snijd klein, houd het witte en het groene deel gescheiden. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime soeppan en fruit de knoflook en paprika 2 minuten. Voeg het witte deel van de paksoi en de currypasta toe en bak 3 minuten op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.
3. Schil of was intussen de wortel en schaf in lange dunne linten (of snijd klein). Voeg de wortel, het groene paksoi blad en de noodles toe aan de pan en laat circa 10 minuten zachtjes koken. De noodles absorberen een deel van het vocht.
4. Spoel tenslotte de bonen in een zeef onder de kraan en verwarm kort mee. Garneer de currysoep met de cashewnoten, maak af met limoensap en plantaardige vissaus. (let op de plantaardige vissaus heeft een pittige smaak, doseer hoeveel je gebruikt!)

Tip: Roer eventueel wat sambal door de soep om het nog meer pit te geven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

