



350 gram
groenten per
portie *

Vliegensvlugge wok met mini loempia's

chinese kool en taugé

Dit snelle en gezonde wokgerecht met noodles, mini loempia's, taugé en Chinese kool zit boordevol smaak en voedzame ingrediënten. Perfect voor als je snel iets gezonds op tafel wilt zetten. Met knapperige groenten en hartige noedels is het een heerlijke vegetarische maaltijd waar iedereen van zal genieten!

15 min | 717 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mini loempia's	<i>g</i>	100	200	300	400
Chinese kool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap manis	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar.
2. Was ondertussen de Chinese koolbladeren, verwijder de harde kern en snijd in reepjes. Pel en snipper de knoflook en ui. Schil de gember en rasp of hak fijn.
3. Verhit olie in een wok of grote bakpan op hoog vuur en bak de ui, knoflook en gember 2 minuten. Voeg de Chinese kool en taugé toe en roerbak ongeveer 5 minuten.
4. Verhit olie in een andere pan en bak de mini-loempia's bruin.
5. Giet de noodles af en bewaar een kommetje kookwater. Bak de noodles kort met de groenten en breng op smaak met limoensap, ketjap, sambal en gemalen koriander, zout en cayennepeper. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om meer saus te krijgen. Serveer met de mini loempia's en de Thaise basilicum.

Tip: Het is ook lekker om wat pindakaas door de saus te roeren. En heb je toevallig korianderzaadjes of ketoembar in huis? Dan is het erg lekker om het gerecht daarmee op smaak te brengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

