



300 gram
groenten per
portie *

Noodlesoep met shii-take paddenstoelen

tofu en chili-olie

In dit gerecht gebruiken we tofu. Tofu komt oorspronkelijk uit China en is een product gemaakt van sojamelk. In China noemt men het ook wel 'dofu'. Het is gemakkelijk te bewerken en kan op veel manieren worden gebruikt. Natuurlijk in Aziatische gerechten maar ook in hartige taarten, desserts en zelfs smoothies! Tofu bevat veel eiwitten en is daardoor een uitstekende vleesvervanger.

25 min | 725 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
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Spinazie	g	75	150	225	300
Wortel	g	125	250	350	500
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse gember	tl	1	2	3	4
Shii-take	g	50	100	150	200
Udon noodles	g	85	170	250	340
Chilivlokken	tl	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	350	700	1000	1400
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. Druk het vocht uit de tofu, dep de tofu droog en snijd in blokjes. Was de spinazie, verwijder eventueel de harde nerven en snijd het blad klein. Was of schil de wortel en snijd in dunne reepjes.
2. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Veeg de shii-take schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui, gember en de helft van de knoflook 2 minuten. Voeg de shii-take toe en bak mee voor 5 minuten.
3. Voeg de bouillon, noodles, spinazie, wortel en tofu toe en kook afgedekt 10 minuten. Breng de soep verder op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een kleine bakpan en verwarm de rest van de knoflook en de chilivlokken enkele minuten zodat je een pittige olie krijgt.
5. Schep de soep met de noodles, groenten en tofu in een schaal en werk af met de chili olie.

Tip: In plaats van de nerven van de spinazie weg te gooien, kun je ze fijn snijden en 10 minuten bakken met wat kruiden om een lekker bijgerecht te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

