



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!

15 min | 802 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	<i>g</i>	150	300	405	600
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	400	400
Thaise rode curry pasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Bouillon	<i>ml</i>	350	700	1000	1400
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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 olie in een bakpan en roerbak de kikkererwten met het komijnpoeder, zout en peper in 8-10 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 kokosroom 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 mee in de soep (zo blijft de broccoli lekker knapperig). Maak op smaak met limoensap en de Thaise basilicum en strooi de krokante kikkererwten erover.

Tip: Je kunt ook een schepje 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
nieuwsbrief

