



270 gram
groenten per
portie *

Yakisoba (gebakken noodles) met shii-take

ei en krokant zeewier

Yakisoba is een bekend Japans gerecht dat perfect is om restjes in te verwerken. In Japan gebruiken ze een speciale saus (die wij een beetje namaken), noodles van een dag eerder en groenterestjes uit je koelkast.

Vandaag gaan we hem maken met ei, krokant zeewier, shii-take, bosui en paprika. Heerlijk, snel en makkelijk.

20 min | 627 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
Puntpaprika	<i>g</i>	200	400	600	800
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Shii-take	<i>g</i>	50	100	150	200
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Zeewier crisp chili	<i>g</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketchup	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 10-12 minuten beetgaar. Giet het water af en bewaar een beetje kookvocht. Spoel de noodles af onder de koude kraan.
2. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de bosui en snijd in ringen. Rasp de gember of snijd in kleine stukjes. Scheur eventuele grote shii-take kleiner.
3. Verhit (sesam)olie in een ruime bakpan of wok. Bak de paprika, bosui, shii-take en gember 3 minuten op een hoog vuur (bewaar een beetje bosui voor garnering). Voeg de voorgedroogde noodles en de eieren toe en laat de eieren al roerend garen.
4. Roer intussen de ketchup, sojasaus en uitgeknepen limoen door elkaar tot een sausje en voeg toe aan de pan. Schenk eventueel een beetje noodles kookvocht erbij voor extra saus en verwarm kort. Proef en breng verder op smaak met zout en (chili)peper.
5. Schep alles in een schaal en strooi zeewier en overgebleven bosui over de yakisoba.

Tip: De zeewier is al krokant en kun je apart serveren. Maar laat kritische eters eens proeven, de umami-smaak is geliefd bij velen! Het sausje is ook lekker met een beetje Worcestersaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

