



Tom Kha Kai met pulled oesterzwam

paprika en noodles

Mmm, er staat een heerlijke Tom Kha Kai soep op het menu vandaag! Deze soep komt uit de Thaise en Laotiaanse keuken en betekent letterlijk kip-galangasoep. De Tom Kha wordt vaak met een kai (kip) geserveerd. We maken er nu pulled oesterzwammen van. Lekker!

20 min | 751 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Oesterzwam	<i>g</i>	75	150	250	300
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	200	400	600	800
Thaise Tom Kha curry pasta	<i>g</i>	25	50	50	100
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	1	2	2
(Plantaardige) boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Water (of bouillon)	<i>ml</i>	150	300	450	600

**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. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Scheur de oesterzwammen in reepjes. Snijd de rode peper heel fijn.
3. Verwarm de boter samen met olie in een brede pan. Bak hierin eerst de ui, rode peper en oesterzwammen 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de sojasaus toe en roer om. Schep uit de pan en houd apart. Bewaar de pan!
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Bak de paprika in dezelfde pan en voeg de currypasta toe. Verwarm op een hoog vuur en bak 1 minuut terwijl je goed roert. Schenk de kokosmelk en het water (of bouillon) erbij en laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
5. Trek eventuele grote stukken oesterzwam nog uit elkaar. Voeg voordat je gaat serveren de noodles toe aan de soep en maak af met de oesterzwammen.

Tip: Heb je ingrediënten over? Maak gewoon lekker veel: deze soep is misschien nog wel lekkerder de volgende dag!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

