



340 gram
groenten per
portie *

Kleurrijke noodle bowl met paprika

en avocado saus

Deze bowl wordt geserveerd met een geniale avocadosaus. Meng deze saus lekker door de noodles, zodat ieder sliertje deze saus vast kan pakken. Super kleurrijk door de paprika, wortel en spinazie. Tip: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op de fruitschaal.

20 min | 662 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

Noodles	g	85	170	250	340
Wortel	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	125	250	375	500
Spinazie	g	75	150	200	300
Avocado	st	0.5	1	1	2
Pinda's ongezouten	g	25	50	75	100
Limoen	st	0.5	0.5	1	1
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

(Veëgan) mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in circa 7-8 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Was of schil de wortels en snijd in dunne reepjes (julienne). Was de paprika en snijd in dunne reepjes. Was de spinazie, laat uitlekken in een vergiet en snijd kleiner. Je kunt er nu voor kiezen de groenten kort te roerbakken of rauw te laten.
3. Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlies eruit, snijd klein en doe in een kom. Voeg de (veëgan) mayonaise, sojasaus en het sap van de limoen toe en meng dit met een vork (of een staafmixer) tot een zachte saus. Voeg wat kookvocht toe en roer alles goed door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.)
4. Doe de noodles in een ruime kom en roer de avocado saus erdoor. Schik de wortel, paprika en spinazie in erop en garmeer met grof gehakte pinda's. Strooi chilivlokken naar smaak over het gerecht (chilivlokken zijn ook lekker door de avocado saus).

Tip: Deze bowl kun je warm of koud eten. Volgens onze trouwe klant Anke is deze noodle bowl de volgende dag nog lekkerder!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

