



Regenboog noodle bowl

met kipgehakt en kimchi

Deze regenboogbowl is geïnspireerd op de kleuren van de regenboog! Want groenten zijn er in zoveel kleuren en maten. Vandaag combineren we lekkere wintergroenten met gehaktballetjes en heerlijke kimchi (gefermenteerde groenten).

30 min | 726 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	g	85	170	255	340
Prei	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Rode kool, gesneden	g	100	200	300	400
Kimchi mild	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Sojasaus	el	1	2	3	4
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Honing	tl	0.5	1	1.5	2

**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 de noodles af en bewaar een kommetje kookvocht.
2. Was of schil de wortel en snijd in reepjes of plakjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de wortel 10 minuten. Giet het water af, voeg een klontje boter toe en rasp een beetje limoenschil erover. Zet afgedekt opzij.
3. Verhit olie in een bakpan en bak het kipgehakt op middelhoog vuur goudbruin (je kunt ook gehaktballetjes draaien). Snijd intussen de prei in de lengte doormidden en spoel goed af onder de kraan. Snijd de bladeren in lange, platte linten (of snijd klein). Schep het gehakt uit de pan en bak de prei 3-4 minuten in het bakvet. Schep ook de prei uit de pan zet opzij.
4. Verwarm nog een beetje olie in dezelfde pan en bak de gesneden rode kool 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg een klein scheutje kookvocht toe.
5. Maak in kommetje een dressing van de sojasaus, (sesam)olie, limoensap en honing en meng goed tot een egale saus. Schep de noodles in diepe borden of kommen en verdeel de rode kool, wortel, prei, gehaktballetjes en kimchi erover (of erdoor). Werk af met de lekkere sojadressing.

Tip: Je kunt de noodles ook met de rode kool opwarmen. De noodles kleuren dan mooi paars. Voeg een eetlepel pindakaas toe aan de saus voor een extra lekker resultaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

