

Zomerse Thaise noodlesalade

met miso-dressing

Vandaag staat er een heerlijke zomerse noodlelsalade op het menu met perzik, tofu en een frisse miso-dressing met onze nieuwe miso. Dit gerecht is ideaal voor warme dagen: licht, voedzaam en vol contrasten. De sappige perzik zorgt voor een zoete, frisse toets die perfect balanceert met de zoute en licht aardse smaak van miso.

15 min | 694 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
Miso	g	15	25	40	50
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Thaise rijstnoodles	g	85	170	225	340
Gesneden spitskool	g	150	300	450	600
Plantaardige vissaus	tl	1	2	3	4
Komkommertje	st	1	2	4	4
Nectarine	st	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
Olie	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. Maak een marinade van sojasaus, miso, limoensap en -rasp en honing. Snijd de tofu in blokjes en schep door de marinade.
2. Breng water met een snuf zout aan de kook. Draai het vuur uit zodra het water kookt en doe de noodles in de pan. Voeg een scheutje olijfolie toe en zet 5 minuten afgedekt opzij. Roer daarna los met een vork.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de gesneden spitskool 2-3 minuten op hoog vuur. Schep de tofu uit de marinade (bewaar de marinade) en roerbak de tofu een paar minuten met de spitskool mee. Je kunt de tofu ook in een aparte pan bakken, dan wordt lekker knapperig.
4. Maak de miso-dressing door de marinade van de tofu een beetje aan te lengen met de plantaardige vissaus (let op de smaak is uitgesproken), olie en water. Roer allesgoed door elkaar en proef of je de smaak zo lekker vindt.
5. Was de komkommertjes en nectarine en snijd kleiner. Meng de rijstnoodles met alle groenten en de nectarine. Schenk de miso-dressing erover.

Tip: De salade is de volgende dag ook heerlijk als lunch