



Vliegensvlugge wok met mini loempia's

Chinese kool en taugé

Dit snelle en gezonde wokgerecht met noodles, mini loempia's, taugé en Chinese kool zit boordevol smaak en voedzame ingrediënten. Perfect voor als je heel snel iets gezonds op tafel wilt zetten. Met knapperige groenten en hartige noodles is het een heerlijke vegetarische maaltijd waar iedereen van zal genieten!

15 min | 727 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
Chinese kool	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Ui	st	0.5	1	1	2
Gember	tl	1	2	3	4
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Mini loempia's	g	100	200	300	400
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap manis	el	1	2	3	4
Sambal	tl	0.5	1	1.5	2
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 12 minuten gaar. Giet de noodles af en bewaar een kommetje kookwater.
2. Was ondertussen de Chinese koolbladeren en snijd in reepjes. Pel en snipper de knoflook en ui. Schil de gember en rasp of hak fijn.
3. Verhit olie in een wok of grote bakpan op hoog vuur en bak de ui, knoflook en gember 2 minuten. Voeg de Chinese kool en taugé toe en roerbak 3-5 minuten.
4. Verhit olie in een andere pan en bak de mini-loempia's bruin en knapperig.
5. Bak de noodles kort met de groenten en breng op smaak met limoensap, ketjap, sambal, zout en (chili)peper. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om meer saus te krijgen. Serveer met de mini loempia's en de Thaise basilicum.

Tip: Het is ook lekker om wat pindaakaas door de saus te roeren. En heb je toevallig korianderzaadjes of ketoembar in huis? Dan is het erg lekker om het gerecht daarmee op smaak te brengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

