



250 gram
groenten per
portie *

Vietnamese Pho met udon noodles

romig eigeel en sprouty kiemen

Deze bekende Vietnamese soep is geurig, smaakvol en fenomenaal. In Vietnam doen ze er nog veel meer specerijen in, maar dat paste helaas niet in onze zak. Maar met de verse kruiden die je krijgt, heb je al een fantastisch resultaat. Het leuke van deze soep is dat je een rauwe eidooier kort laat garen in je soepkommetje. Als je de dooier daarna los roert krijg je een heerlijke romige sensatie.

25 min | 677 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

Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	1	1	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Udon noodles	g	85	170	255	340
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Sprouty kiemen	bakje	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Ei	st	1	2	3	4
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Groentebouillon	ml	350	700	1000	1400
Sojasaus	el	1	2	3	4

**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. Schil en rasp de gember. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper heel fijn. Verhit olie in een ruime pan en fruit alles enkele minuten op een laag vuur. Bak de honing mee.
2. Bereid intussen de bouillon en schenk in de pan. Laat 2-3 minuten zachtjes koken. Voeg de udon noodles toe en kook afgedekt in 12 minuten beetgaar.
3. Was de paksoi, snijd klein en houd het groene blad apart van de witte stengels. Voeg de witte stengels toe aan de soep en laat zachtjes mee koken.
4. Was de kiemen onder de kraan en doe samen met het groene blad van de paksoi in de pan. Breng weer aan de kook en maak op smaak met de sojasaus en limoensap (en eventueel ook limoenrasp).
5. Splits het eiwit van het eiwit. Schep de kokendhete soep in de kommen en laat het eiwit erin glijden zodat het gaart in de soep (1-2 minuten). Maak de dooier vlak voor het eten kapot zodat deze zich mengt met de soep. Garneer met de verse koriander.

Tip: Je kunt het ei ook gewoon koken en in de soep serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

