



## Tom Kha Kai met sperziebonen, kikkererwten en udon noodles

Mmm, er staat een heerlijke Thaise kokossoep op het menu vandaag! De soep is zacht, romig en licht pittig. Citroengras en laos zorgen voor de kenmerkende smaak van de soep. Deze soep komt uit de Thaise en Laotiaanse keuken en betekent letterlijk kip-galangasoep. De Tom Kha wordt vaak met een kai (kip) geserveerd, maar we voegen vandaag sperziebonen en kikkererwten toe. Lekker!

15 min | 751 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
Ui	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Sperziebonen	<b>g</b>	100	200	300	400
Puntpaprika	<b>g</b>	150	300	450	600
Kokosmelk	<b>ml</b>	100	200	300	400
Thom kha kai kruidenmix	<b>g</b>	15	25	40	50
Kikkererwten	<b>g</b>	125	250	405	500
Udon noodles	<b>g</b>	85	170	255	340
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de ui. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en halveer ze. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
2. Verhit olie in een wok of braadpan en bak de ui, paprika en sperziebonen 2 minuten. Voeg de Thom Kha Kai kruidenmix toe en bak kort mee. Blus af met de rest van de kokosmelk.
3. Spoel de kikkererwten in en een zeef onder de kraan, voeg toe aan de pan en stooft afgedekt nog 8-10 minuten. Proef en breng eventueel nog extra op smaak met zout en peper.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en voeg toe aan de pan met de groenten.
5. Serveer de Thom Kha Kai in mooie kommen.

*Tip: Ook erg lekker met chilivlokken en koriander.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

