



250 gram
groenten per
portie *

Snelle miso noodles

met groene groenten en Thaise basilicum

Miso is een traditionele pasta uit Azië van gefermenteerde sojabonen, met een uitgesproken umami smaak. Dit ingrediënt brengt ieder gerecht een stapje omhoog, helemaal als je hem goed mengt met de noodles. Slurp en Enjoy!

20 min | 624 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
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Zure room	ml	50	75	125	150
Shiro miso	g	25	50	75	100
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Soja saus	el	1	2	3	4
Sambal	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 het water af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de courgette en snijd in blokjes.
3. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en bak de knoflook samen met de ui, prei en courgette 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zachter en laat even garen.
4. Doe de voorgerekookte noodles in de pan met groenten, samen met de zure room, miso en sojasaus. Vul aan met een beetje kookvocht. Meng totdat alle noodles zijn bedekt met saus. Maak op smaak met Thaise basilicum en sambal.

Tip: Verwarm de miso niet te lang, dan verliest hij veel van zijn smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

