



## Romige noodles met zwarte knoflook

spinazie en pindacrunch

Zwarte knoflook heeft een intense en bijzondere smaak. In combinatie met lekkere boter, noodles en uiteraard veel groenten heb je een topper van een smaakbeleving. En erbij: een pinda-sesamcrunch.

20 min | 723 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	<b>g</b>	85	170	255	340
Pinda's ongezoeten	<b>g</b>	15	25	40	50
Sesamzaadjes	<b>g</b>	15	25	40	50
Gember (verse)	<b>tl</b>	1	2	3	4
Puntpaprika	<b>g</b>	125	250	375	500
Spinazie	<b>g</b>	150	300	450	600
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Zwarte knoflook	<b>st</b>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Vegan boter	<b>g</b>	10	15	20	30
Olie	<b>el</b>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan. Haal de (vegan) boter uit de koelkast.
2. Hak de pinda's grof. Verwarm een droge bakpan en bak hierin de pinda's en sesamzaadjes totdat ze lichtbruin zijn.
3. Schil en rasp de gember. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de gember samen met de paprika 2-3 minuten.
4. Was intussen de spinazie, verwijder eventuele harde stelen en snijd klein. Voeg de spinazie toe en laat 2-3 minuten slinken. Schep de noodles samen met een beetje kookvocht en limoensap bij de groente en schep door elkaar.
5. Snijd de zwarte knoflook heel fijn en prak deze met een drupje limoensap door de (vegan) boter. Schep de zwarte knoflookboter over de noodles als deze nog heel heet zijn. Strooi de pindacrunch erover.

*Tip: Heb je nog chilivlokken in huis: bak deze mee met de pinda's en sesamzaadjes. Dan krijg je een crunch met een kick! :)*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
niewsbrief

