



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Yakisoba (gebakken noodles) met shii-take

ei en krokant zeewier

Yakisoba is een bekend Japans gerecht dat perfect is om restjes in te verwerken. In Japan gebruiken ze een speciale saus (die wij een beetje namaken), noodles van een dag eerder en groenterestjes uit je koelkast.

Vandaag gaan we hem maken met ei, krokant zeewier, shii-take, bosui en paprika. Heerlijk, snel en makkelijk.

15 min | 627 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
Puntpaprika	<b>g</b>	200	400	600	800
Bosui	<b>bos</b>	0.25	0.5	0.5	1
Gember (verse)	<b>tl</b>	1	2	3	4
Shii-take	<b>g</b>	50	100	150	200
Ei	<b>st</b>	1	2	3	4
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Zeewier crisp chili	<b>g</b>	0.5	1	1.5	2

*zelf toevoegen:*

(Sesam)olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Ketchup	<b>el</b>	1	2	3	4
Sojasaus	<b>el</b>	1	2	3	4
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 10-12 minuten beetgaar. Giet het water af en bewaar een beetje kookvocht. Spoel de noodles af onder de koude kraan.
2. Was intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de bosui en snijd in ringen. Rasp de gember of snijd in kleine stukjes. Scheur de shii-take eventueel kleiner.
3. Verhit (sesam)olie in een ruime bakpan of wok. Bak de paprika, bosui, shii-take en gember 3 minuten op een hoog vuur (bewaar een beetje bosui voor garnering). Voeg de voorgedroogde noodles en de eieren toe en laat de eieren al roerend garen. (uiteraard mag je de eieren ook apart bakken!)
4. Roer intussen de ketchup, sojasaus en uitgeknepen limoen tot een sausje en voeg toe aan de pan. Schenk een beetje noodles kookvocht erbij voor extra saus en verwarm kort. Proef en breng verder op smaak met zout en (chili)peper.
5. Schep alles in een schaal en strooi zeewier en overgebleven bosui over de yakisoba.

*Tip: De zeewier is al krokant en kun je apart serveren. Maar laat kritische eters eens proeven, de umami-smaak is geliefd bij velen! Het sausje is ook lekker met een beetje Worcestersaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

