



400 gram  
groenten per  
portie \*

## Udon noodles met broccoli, paprika

en een omeletje

Vandaag een makkelijk maar o zo lekker recept met udon noodles, lekker veel groenten en knapperige taugé. Taugé is momenteel verreweg de bekendste kiem, vooral bekend uit de Chinees/Indische keuken. Verse taugé heeft een knapperige en frisse smaak en zit bomvol vitamines, mineralen en enzymen en proteïnen.

30 min | 714 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

Broccoli	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Puntpaprika	<b>g</b>	100	200	400	400
Wortel	<b>g</b>	100	200	300	400
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2
Udon noodles	<b>g</b>	85	170	255	340
Taugé	<b>bakje</b>	0.25	0.5	1	1
Ei	<b>st</b>	2	4	6	8
Sambal veëa trassie	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Ketjap of sojasaus	<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 een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in plakjes. Kook of stoom in 5 minuten beetgaar, giet het water af en laat even uitdampen.
2. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een wok of grote bakpan en roerbak de groenten op een middelhoog vuur beetgaar in 10-12 minuten. Bak aan het eind de voorgedraaide broccoli kort mee. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de udon-noodles in 10-12 minuten gaar. Spoel de noodles daarna af met koud water en laat goed uitlekken.
4. Was de taugé in een zeef onder de kraan en blancheer door kokend water erover te gieten (bv. het kookvocht van de noodles). Doe de taugé en noodles in de pan bij de groenten en schep goed door elkaar. Proef en breng op smaak met ketjap of sojasaus, sambal, zout en peper.
5. Verhit olie in een bakpan en bak per persoon een omelet (of een spiegelei met dooier) en breng op smaak met zout en (chili)peper. Serveer de noodles met de groenten en omelet.

*Tip: Ook erg lekker met kroepoek of gefrituurde uitjes.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

