



380 gram
groenten per
portie *

Snelle gele curry met udon noodles

Chinese kool en koriander

Chinese kool is een bladgroente en heeft niet de typische koolsmaak. De smaak is enigszins zoetig en de bite blijft aangenaam knapperig. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. In dit gerecht wordt maak je een snelle curry met noodles, wortel en Chinese kool. Snel, makkelijk en smaakvol.

25 min | 739 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	<i>g</i>	85	170	250	340
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Chinese kool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	12	25	40	50
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Soja saus naar smaak	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de udon noodles en kook in circa 12 minuten gaar. Bewaar een beetje kookvocht en giet daarna de rest van het water af.
2. Was of schil intussen de wortel en snijd in stukjes. Verhit olie in een ruime wok of bakpan en bak de wortel 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Snijd de Chinese kool in vieren en verwijder de stronk. Spoel de koolbladeren onder de kraan en snijd klein. Roerbak de Chinese kool 5 minuten met de wortel mee.
4. Snijd de koriander klein en schep de helft door de groenten. Voeg de currypasta, sojasaus naar smaak en de kokosmelk toe en verwarm afgedekt nog 3-4 minuten op een middelhoog vuur. Schenk een scheut noodle kookvocht erbij voor extra saus.
5. Serveer de udon noodles met de curry en garmeer met de pinda's, overgebleven koriander, kleingesneden bosui en limoensap.

Tip: Heb je een goede grillpan, snijd de Chinese kool in parten en grill deze. Dat geeft een extra lekkere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

