

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 | 748 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
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Puntpaprika	g	125	250	375	500
Spinazie	g	150	300	450	600
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Zwarte knoflook	st	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus (naar smaak)	el	0.5	1	1.5	2
Sambal (naar smaak)	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 daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Hak de pinda's grof. Verwarm een droge bakpan en bak hierin de pinda's en sesamzaadjes totdat ze lichtbruin zijn. Schep uit de pan en leg opzij.
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 en snijd klein. Voeg de spinazie toe en laat 2-3 minuten slinken. Schep de noodles samen met een beetje kookvocht, kokosmelk en limoensap bij de groente en schep door elkaar.
5. Snijd de zwarte knoflook heel fijn. Meng de zwarte knoflook door de noodles en maak verder op smaak met sojasaus en sambal. 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 nieuwsbrief