



225 gram
groenten per
portie *

Thaise kokos-gehaktballetjes met broccoli en udon noodles

Broccoli is een knapperige en frisse groente die erg veelzijdig is in de keuken. Broccoli is het meervoudige Italiaanse woord voor 'broccolo'. Broccolo betekent 'de bloeiende top van een kool'. Wist je dat deze groente bij ons op plek nummer 6 staat van meest gegeten groenten?

30 min | 574 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
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Kokosrasp	g	10	20	30	40
Kipgehakt, gekruid	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Rijst)azijn	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1	2	3	4
Bakolie	el	1	2	3	4
Roomboter	g	10	15	20	30
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 12 minuten gaar. Giet het water af en breng op smaak met (rijst)azijn, sojasaus, zout en (chili)peper.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk klein. Kook of stoom de broccoli 10 minuten, giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Doe de kokosrasp en het gehakt in een schaalte. Vorm met je handen gehaktballetjes. Wentel de gehaktballetjes door de kokosrasp.
4. Verwarm olie en boter in een bakpan en bak de gehaktballetjes samen met de sjalotten bruin en gaar in 10 minuten. Pers het limoensap erboven uit en bak de laatste paar minuten mee. Verwarm op het laagste de noodles nog even in de pan mee.
5. Serveer de noodles met de broccoli en de kokos-gehaktballetjes met sjalotten. Garneer met overgebleven kokosrasp.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat sambal toe aan de gehaktballetjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

