



Romige miso noodles

met oesterzwammen en pijnboompitten

Gemak, snel, en fenomenaal lekker! Miso is een veelzijdig inzetbare pasta die onweerstaanbare umami smaken aanbrengt in al je bereidingen. Onze miso is gemaakt van gefermenteerde pompoenpitten en gerst. Met miso geef je in een handomdraai diepte en complexiteit aan elke saus.

15 min | 751 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	255	340
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Oesterzwammen	<i>g</i>	100	200	200	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Pijnboompitten	<i>g</i>	15	25	35	50
Miso	<i>g</i>	15	25	40	50
Boeren crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Versgemalen 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 bewaar een beetje kookvocht.
2. Was intussen de courgette en snijd in plakjes. Scheur de oesterzwammen in reepjes. Pel de knoflook en snijd klein of pers uit.
3. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan bruin. Schep uit de pan en leg opzij. Verwarm olie in dezelfde pan en bak de knoflook samen met de courgette en oesterzwammen 4-5 minuten op hoog vuur. Zet daarna het vuur laag en breng op smaak met tijm en peper.
4. Meng het noodle kookvocht met de miso en de crème fraîche totdat je een gladde saus hebt. Schep dit door de noodles.
5. Serveer de romige miso noodles met de groenten en strooi de pijnboompitten erover.

Tip: Let goed op met de miso: proef eerst een klein beetje en voeg later meer toe naar smaak. Tip van vaste klant Joep: laat NOOIT je pijnboompitten alleen een bakpan. Blijf erbij. :)

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

