



Gochujang noodles met tornado-egg

en gesmoorde Chinese kool

Gochujang is een chilipasta die overvloedig in de Koreaanse keuken wordt toegevoegd aan de gerechten. Het is licht-pittig, met een combinatie van zoet en umami. Check zelf hoeveel je van de pasta toevoegt ivm de pittigheid. Maar we beloven: het is een smaakexplosie!

25 min | 667 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

Chinese kool	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	75	150	300	300
Eieren	st	2	4	6	8
Udon noodles	g	85	170	255	340
Gochujang	g	15	25	40	50
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie en boter	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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. Snijd de Chinese kool in reepjes. Pel de ui en snijd in stukjes. Was of schil de wortel en snijd in halve maantjes.
2. Verwarm olie en boter in een brede bakpan en bak de wortel en ui 2 minuten op hoog vuur. Voeg de Chinese kool toe en roerbak nog een paar minuten mee totdat de kool een beetje geslonken is. Maak op smaak met kerriepoeder, peper en zout (of sojasaus) en voeg een scheutje water toe. Dek de pan af, zet het vuur zacht en laat 6-8 minuten zachtjes smoren.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de noodles. Kook in circa 8 minuten gaar. Giet daarna de noodles af en bewaar een kommetje kookvocht. Schep de noodles terug in de pan en voeg de gochujang toe naar smaak. Meng goed en maak lekker smeug met wat kookvocht.
4. Tornado egg (of ei-roos), deze bereiding lijkt moeilijk maar valt reuze mee. Verwarm olie en een beetje boter in een goede bakpan. Kluts de eieren in een bakje en voeg deze toe aan de warme pan. Zodra je bubbels ziet zet je twee stokjes (kan onderkant zijn van twee houten pollepels) in het midden. Houd deze vast, terwijl je langzaam de pan rondraait. het ei 'wikkelt' zich als een tornado om de stokjes.
5. Serveer het ei bij de gesmooorde groenten en gochujang noodles. Strooi de Thaise basilicum er royaal over.

Tip: We hebben op ons instagram-account een filmpje geplaatst hoe je een tornado ei kunt klaarmaken. Maar natuurlijk mag je ook "gewoon" een lekker luchtige omelet bakken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

