

Snelle miso noodles

met groene groenten en Thaise basilicum

Miso is een traditionele pasta uit Azië van gefermenteerde sojabonen, met een onweerstaanbare umami smaak. Dit ingrediënt brengt ieder gerecht een stapje omhoog, helemaal als je hem goed mengt met de noodles. Slurp en Enjoy!

15 min | 613 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
Ramen noodles	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Zure room	ml	50	75	125	150
Miso	g	25	50	75	100
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Soja saus	el	1	2	3	4
Sambal	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de courgette en snijd in blokjes.
2. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en bak de knoflook samen met de ui, prei en courgette 2-3 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zachter en laat even garen.
3. Doe de noodles in de pan met groenten, samen met de zure room, miso en sojasaus. Vul aan met een beetje vocht. Meng totdat alle noodles zijn bedekt met saus.
4. Maak op smaak met Thaise basilicum en sambal en maak af met de pinda's.

Tip: Verwarm de miso niet te lang, dan verliest hij veel van zijn smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief