



250 gram
groenten per
portie *

Makkelijke miso noodles

met groene groenten, pinda en Thaise basilicum

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

15 min | 728 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Miso	<i>g</i>	25	50	75	100
Kokos cuisine cream	<i>mg</i>	50	100	150	200
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Soja saus	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	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 het water af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Pel en snipper intussen 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.
3. 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.
4. Doe de voorgerekookte noodles in de pan met groenten, samen met de kokoscuisine, miso en sojasaus. Vul aan met een beetje kookvocht. Meng totdat alle noodles zijn bedekt met saus. 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

