



Kleurrijke noodle bowl met paprika

en avocado saus

Deze bowl wordt geserveerd met een geniale avocadosaus. Meng deze saus lekker door de noodles, zodat ieder sliertje deze saus vast kan pakken. Super kleurrijk door de paprika, wortel en spinazie. Tip: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op de fruitschaal.

20 min | 737 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Noodles	g	85	170	250	340
Wortel	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	125	250	375	500
Spinazie	g	75	150	200	300
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.5	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	g	25	50	75	100
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

(Vegan) mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in circa 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Was of schil de wortels en snijd in dunne reepjes (julienne). Was de paprika en snijd in dunne reepjes. Was de spinazie, laat uitlekken in een vergiet en snijd kleiner. Je kunt er nu voor kiezen de groenten kort te roerbakken of rauw te laten.
3. Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees eruit, snijd klein en doe in een kom. Voeg de (vegan) mayonaise, sojasaus en het sap van de limoen toe en meng dit met een vork (of een staafmixer) tot een zachte saus. Voeg wat kookvocht toe en roer alles goed door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Doe de noodles in een ruime kom en roer de avocado saus erdoor. Schik de wortel, paprika en spinazie erop en strooi de grof gehakte pinda's en chilivlokken erover (chilivlokken zijn ook lekker door de avocado saus).

Tip: Deze bowl kun je warm of koud eten. Volgens onze trouwe klant Anke is deze noodle bowl de volgende dag nog lekkerder!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

