



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Ramen met udon noodles

kokos en sperziebonen

Mmm, er staat een heerlijke kokossoep op het menu vandaag! Deze Japanse soep (ramen) is zacht, romig en licht pittig. Ramen wordt gezien als een typisch Japans gerecht. Maar wist je dat Chinese immigranten het gerecht in Japan hebben geïntroduceerd?

20 min | 850 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	g	85	170	255	340
Sperziebonen	g	125	250	350	500
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Rode peper	st	0.5	1	1	2
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Witte lupine	g	150	300	340	600
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Bouillon	ml	200	400	600	800
Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4

*\*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. Bereid de bouillon.
2. Was intussen de sperziebonen, verwijder de uiteindes en halveer ze. Zet een steelpan met water op en kook de sperziebonen in 3 minuten beetgaar. Giet het water af en spoel af onder de koude kraan.
3. Pel en snipper de ui en de knoflook. Halveer de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de rode peper heel fijn. Schil en rasp de gember.
4. Verhit olie in een wok of soeppan en bak de ui samen met de paprika, rode peper, knoflook en gember. Blus af met de bouillon en kokosmelk en breng aan de kook.
5. Giet het water van de noodles af. Spoel de witte lupine in een zeef onder de kraan. Voeg de noodles, sperziebonen en witte lupine toe aan de kokosbouillon en temper het vuur. Laat 2 minuten zachtjes koken. Proef en breng verder op smaak met sojasaus, kerriepoeder, limoensap, zout en (chili)peper.

*Tip: In deze soep kun je heel veel restjes groenten kwijt voor een goed gevulde maaltijdsoep.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

