



250 gram
groenten per
portie *

Aziatische noodle-salade met tatsoi

mango en sesam-dressing

Deze salade met noodles is perfect om klaar te maken als je niet heel veel tijd hebt. Een perfecte combinatie van zoet, zout, zacht, zuur en krokant. Tatsoi is een bijzonder familielid van de paksoi, heerlijk om eens te proberen!

20 min | 625 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
Snijbonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	225	300
Griekse yoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Gember, geraspt	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mango	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tatsoi	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Peper of sambal naar smaak					

**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. Spoel de noodles koud.
2. Was de snijbonen en snijd in reepjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de snijbonen 3-4 minuten. Giet het water af en spoel koud. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
3. Meng de Griekse yoghurt met de geraspte gember, sojasaus en peper of sambal naar smaak. Schil de mango, verwijder de pit en snijd in reepjes. Knijp eventueel het sap van het overgebleven vruchtvlees aan de pit uit boven de yoghurt (je zult zien dat daar nog best wat sap vanaf komt). Voeg ook de helft van het sesamzaad toe aan de dressing.
4. Snijd de tatsoi van de bodem. Meng de paprika, snijbonen, mango en noodles met de sesam-dressing. Voeg op het laatste moment de tatsoi toe en strooi de overgebleven sesamzaadjes erover. Maak eventueel verder op smaak met extra sojasaus.

Tip: Je kunt uiteraard ook dit gerecht helemaal warm eten, roerbak dan de groenten lekker met de noodles en verdeel als laatste de dressing erover.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

