



330 gram
groenten per
portie *

Snelle slurpnoodles met ketjap-ei

Chinese kool en kastanjechampignons

Supersnel en superlekker, meer wil je eigenlijk niet weten toch? Iedereen slurpt zijn bord leeg met deze noodles. Met lekker veel groente, veel saus en een ketjap ei, is dit gerecht heerlijk smaakvol en een topper voor het hele gezin. Een echte Aziatische tip is om de eieren niet te marinieren, maar net voor het serveren het ei geel op het gerecht te leggen. Jouw gerecht wordt er superromig van.

20 min | 666 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

Eieren	st	1	2	3	4
Udon noodles	g	85	170	250	340
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Chinese kool	st	0.25	0.5	1	2
Kastanjechampignons	g	200	300	500	600
Mosterd-dille dressing	ml	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Ketjap	el	1	2	3	4
(Sesam) Olie	el	1	2	3	4
Azijn of rijstazijn	el	0.5	1	1.5	2
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 klein pannetje met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Giet het water af en laat schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren, snijd doormidden en leg ze in een smalle beker of glas. Voeg de ketjap, azijn en een scheutje water toe, totdat de eieren onder water staan en zet in de koelkast.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles koud in een zeef onder de kraan.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper in stukjes (houd apart als er kleintjes mee-eten). Schil de gember en rasp fijn. Snijd de Chinese kool in reepjes. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in kwarten.
4. Verwarm olie in een brede bakpan en bak hierin eerst de knoflook, ui, peper en gember 2 minuten aan. Bak de kastanjechampignons 3-5 minuten mee op een hoog vuur. Voeg dan de kool toe en bak al omscheppend nog eens 3-4 minuten. Schep dan de voorgekookte noodles erdoor. Giet de ketjapmarinade van de eieren en een scheut kookvocht van de noodles erbij en verwarm. Breng op smaak met zout en peper. Het geheel mag vochtig zijn, zodat je de noodles kunt opslurpen.
5. Serveer de noodles met de groenten en leg ketjap-eitjes erop.

Tip: Eventueel ook lekker met pinda's of andere nootjes. De dressing heb je ontvangen in het kader van de verspillingvrije week en hoort niet bij dit recept, maar kun je lekker zelf gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

