



Creamy rijstnoodles met sesam

paprika en taugé

Het recept van vandaag is bijzonder lekker te noemen. De Thaise rijstnoodles serveer je met een romige saus die heerlijk om de slierten vast blijft plakken. Samen met een berg groente en knapperige sesamzaadjes, heb jij een bijzonder lekkere avondmaaltijd.

15 min | 737 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
Witte rijstnoodles	<i>g</i>	100	200	250	400
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Zure room	<i>ml</i>	50	65	100	125
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Ketjap (glutenvrij)	<i>el</i>	1	2	3	4
(Sesam) olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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 3 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Halveer de prei in de lengte, was onder de kraan en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de taugé in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de prei en de paprika ongeveer 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de taugé toe en bak nog eens 2 minuten mee.
4. Voeg op het laatste moment de zure room, ketjap en een paar lepels kookvocht toe samen met de rijstnoodles. Breng op smaak met peper of als je het lekker vindt een beetje sambal. Serveer op de borden en garmeer met het sesamzaad.

Tip: Vinden je kinderen taugé niet zo lekker? Als je het kort kookt of bakt, dan kun je het ook heel makkelijk apart serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

