



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Wok met krokante vis, witte kool

en limoen-soja udon noodles

Wokken is snel, wokken is makkelijk en wokken is overheerlijk! De vis krijgt een licht krokant kerrie-korstje en de paprika en kool worden snel gewokt voor een lekkere bite. De smaak? Een fenomenaal sausje voor het wokgerecht: limoen met sojasaus!

30 min | 616 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	250	340
Heekfilet	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse bieslook	st	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Bloem	el	1	2	3	4
Kerrievoeder	tl	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus of ketjap	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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 12 minuten gaar. Giet af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Dep intussen de vis droog met keukenpapier en snijd in repen (in de breedte). Meng de bloem met kerrievoeder, zout en peper en rol de visreepjes erdoor. Verhit olie in een grote wok of bakpan en bak de vis op een hoog vuur licht krokant aan alle kanten. Schep daarna uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
3. Snijd de paprika in reepjes. Roerbak de witte kool samen met de paprika in de pan van de vis circa 3 minuten op een hoog vuur. Voeg de gekookte noodles toe en meng goed door elkaar.
4. Rasp de groene schil van de limoen boven de pan en knijp de rest van de limoen erboven uit. Voeg de sojasaus en een beetje kookvocht toe voor een lekker sausje.
5. Snijd de bieslook klein. Breng het gerecht op smaak met (chili)peper en bieslook (of houd de bieslook apart). Serveer de noodels met de gebakken vis.

*Tip: Heb je nog een ei, oud brood, cornflakes, panko of paneermeel in huis? Je kunt dan de reepjes vis nog krokanter maken!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

