



250 gram
groenten per
portie *

Snelle sweet sour noodles

met Thaise salade en pinda's

Sneller kan bijna niet! Deze maaltijd heb je echt in een handomdraai op tafel staan. Even de groente snijden, goed de dressing erdoorheen mengen (in restaurants "masseren" ze dit met schone handen door de groente voor extra smaak) en een prachtige saus voor bij de noodles. Enjoy!

15 min | 578 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
Puntpaprika	g	75	150	250	300
Snackkomkommer	st	1	2	3	4
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Rode kool, gesneden	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Udon noodles	g	85	170	255	340
Sweet sour stirfry	g	25	50	75	100
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Soja saus	el	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. Was de paprika en snackkomkommer en snijd in reepjes. Hak de koriander grof. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Meng de paprika, snackkomkommer, ui, rode kool en de helft van de koriander door elkaar.
2. Maak een dressing van de olie, limoensap, sojasaus, komijnpoeder en een klein scheutje sweet sour saus. Schep door de groente en zet opzij.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 6-9 minuten gaar. Giet het water af en bewaar een beetje kookvocht.
4. Meng de noodles met de overgebleven sweet sour saus en koriander. Hak de pinda's grof, strooi over de salade en serveer bij de noodles.

Tip: Je kunt de groente ook wokken op een hoog vuur en daarna door de noodles scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

