



Noodle bowl met paksoi, witvis

komkommer en sesamdressing

Noodle bowls zijn één van die foodtrends van afgelopen jaren die is blijven hangen. En wij zijn er ook best gek op, het is een makkelijke, leuke en snelle manier om een maaltijd samen te stellen die iedereen aan tafel lekker vindt. Iedereen mag zelf opscheppen. Dat is handig!

25 min | 739 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
Wortelpeterselie	<i>g</i>	75	150	300	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Komkommertje	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise of yoghurt	<i>el</i>	1	2	3	4
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 12 minuten gaar.
2. Schil intussen de wortelpeterselie en snijd in kleine blokjes. Verwarm olie in een bakpan en roerbak de wortelpeterselie eerst 2-3 minuten op hoog vuur. Pers de helft van de limoen erboven uit, maak op smaak met peper en zout en voeg een scheutje water toe. Zet dan het vuur laag en laat ongeveer 8 minuten zachtjes stoven.
3. Was de paksoi en snijd in repen. Leg het groene blad opzij voor later en voeg het witte deel van de paksoi halverwege toe aan de wortelpeterselie en laat meestoven.
4. Dep de vis droog en snijd in stukken. Verwarm olie in een bakpan en bak de vis in 4-5 minuten gaar. Maak op smaak met de helft van de sojasaus en kerriepoeder. Voeg het groene deel van de paksoi op het laatst toe, samen met de rest van de sojasaus en laat slinken.
5. Maak een sausje van de mayonaise of yoghurt, sesamzaadjes (bewaar wat voor garnering) en de overgebleven limoensap. Was het komkommertje en snijd in stukken. Schep alle ingrediënten mooi in een kommetje en maak af met de dressing.

Tip: Je kunt de komkommer ook een beetje inleggen met azijn (of limoensap), honing en heet water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

