



Japanse soep met gyoza

zeewier en sesamzaadjes

Taugé is wellicht de meest gegeten kiemsoort die er is; de lichtzoete smaak van deze stengeltjes zorgen met de sappige en knapperige structuur van de paksoi voor een lekkere bite in deze rijk gevulde soep met Japanse gyoza's.

15 min | 619 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
Nori chili crisps	<i>g</i>	1	2	3	4
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Vegetarische Gyoza	<i>g</i>	200	400	600	800
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	350	750	1100	1500
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<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. Verwarm de bouillon in een pan en voeg de sojasaus en het verkruimelde zeewier toe. Houd een beetje zeewier apart voor garnering. Laat circa 15 minuten zachtjes koken en giet daarna alles door een zeef zodat je een heldere bouillon krijgt.
2. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Schil de gember en rasp of snijd in kleine stukjes. Was de paksoi, snijd in reepjes en houd het witte en het groene deel gescheiden.
3. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten. Voeg daarna het witte deel van de paksoi toe en roerbak 5 minuten. Voeg bouillon en gyoza's toe en laat circa 4 minuten zachtjes koken.
4. Schep als laatste de taugé en de paksoi bladeren door de bouillon.
5. Garneer de gyoza soep met sesamzaadjes en het overgebleven zeewier.

Tip: Rooster de sesamzaadjes in een droge pan voor extra smaak en roer wat pindakaas door de bouillon om hem extra romig te maken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

