



Snelle noodles met zalm

en sesam-limoensaus

Dit is zo'n gerecht waar je naar verlangt als je een héél drukke werkdag hebt gehad. Wel even snijden (vers is nu eenmaal lekkerder) en wassen. Dan roerbakken, lekker veel smaak erover en genieten maar.

15 min | 748 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
Wortel	g	125	250	375	500
Udon noodles	g	85	170	255	340
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Gember	tl	1	2	3	4
Verse zalmnippers	g	100	200	300	400
Spinazie	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2

**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 of schil de wortels en snijd in halve maantjes. Breng een pan met water aan de kook, kook de wortels 3 minuten en schep uit de pan. Kook de noodles ongeveer 7 minuten in hetzelfde kookvocht. Giet het water af en bewaar een kommetje kookvocht.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Schil de gember en rasp of snijd in stukjes. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en bak de ui, knoflook, gember en voorgerekookte wortel 3-4 minuten op hoog vuur. Voeg de zalm toe en bak kort mee.
3. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner (ook des stelen). Voeg de spinazie toe aan de pan en zet het vuur zacht.
4. Meng een beetje kookvocht met het sesamzaad, limoenrasp en -sap en ketjap.
5. Schep de noodles bij de groenten en maak af met lekker veel sesam-limoensaus.

Tip: Dit is ook een heerlijk mealprep gerecht, zodat je morgen een overheerlijke lunch hebt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

