



320 gram
groenten per
portie *

Noodles met paksoi en groene paprika

eilinten en pinda crunch

Paksoi is een koolsoort uit Azië met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Paksoi is niet alleen zeer gezond, maar ook veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakshotels als in stampotten te verwerken.

20 min | 678 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Groene paprika	st	1	2	2	3
Paksoi	st	0.5	1	2	2
Udon noodles	g	85	170	255	340
Ei	st	1	2	3	4
Pinda's	g	15	25	40	50
Sambal vega trassie	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus of ketjap	el	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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en snijd heel fijn. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in de lengte in lange repen. Was de paksoi, laat goed uitlekken en snijd in repen (houd het groene en witte deel van de paksoi gescheiden).
2. Verhit olie in een wok of diepe bakpan en bak de ui, knoflook en peper 3 minuten. Voeg de paprika en het witte deel van de paksoi toe en roerbak 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met sojasaus, zout en peper. Schep vlak voor je het vuur uitzet het groene deel van de paksoi erdoor en laat licht slinken.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de noodles. Kook 10-12 minuten, giet daarna het water af en spoel af onder de kraan.
4. Klop de eieren los in een kom. Verhit olie in een bakpan en bak een omelet van de eieren. Snijd vervolgens in linten of stukken.
5. Serveer de noodles met de groenten en eilinten. Hak de pinda's klein en strooi erover.

Tip: Het is ook erg lekker als je een beetje sojasaus door het eimengsel roert.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

