



## Udon noodles met Shanghai paksoi

tempeh en Légumaise

Shanghai paksoi is kleiner, maar ook knapperiger en voller van smaak dan de gewone paksoi. Deze losse bladkool doet met zijn zoete smaak ook denken aan Chinese kool. Udon noodles worden gemaakt van 100% tarwe. Ze hebben een iets plattere vorm dan soba noodles. Het is een heerlijke Japanse pasta die goed in de Europese keuken past. Heerlijk in combinatie met Légumaise wortel-gember.

25 min | 676 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	g	85	170	255	340
Wortel	g	100	200	300	400
Shanghai paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tempeh	g	75	150	225	300
Légumaise	g	75	150	150	300

*zelf toevoegen:*

Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de udon noodles in 8-10 minuten gaar. Giet het water af en spoel af onder de koude kraan.
2. Was de Shanghai paksoi en halveer in de lengte. Was of schil de wortel en snijd in dunne linten of staafjes. Verhit een pan met een klein laagje water en kook of stoom de paksoi en wortel in 8-10 minuten gaar. Laat goed uitlekken en breng op smaak met zout en peper. Bewaar het kookvocht.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes. Snijd de tempeh in kleine blokjes.
4. Verwarm olie in een wok of bakpan en bak de ui, knoflook, rode peper en blokjes tempeh gedurende 2 minuten. Roerbak de noodles 3 minuten mee en breng op smaak met sojasaus.
5. Verdeel de noodles, wortel en paksoi over de borden. Klop de Légumaise los met een beetje groente kookvocht en druppel over het gerecht.

*Tip: Ook erg lekker met sesamzaadjes of pinda's.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

