



250 gram
groenten per
portie *

Thaise noodlesoep met tofu

paksoi en knapperige taugé

Vandaag serveren we een heerlijke Thaise soep met onder andere tofu, paksoi en taugé. Taugé is wellicht de meest gegeten kiemsoort die er is; de frisse stengeltjes worden verwerkt in uiteenlopende gerechten. Taugé bestaat uit de kiemen van mungbonen en heeft een lichtzoete smaak en een knapperige bite, die lekker is in Oosterse roerbak gerechten en soepen. In Thailand wordt soep vaak met stokjes gegeten, durf jij dat aan?

25 min | 670 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
Taugé	bakje	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	st	1	2	2	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Currypasta	g	15	25	40	50
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	300	600	900	1200
Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de udon noodles. Kook in 12-15 minuten gaar. Was de taugé in een zeef onder de kraan en blancheer door kokend water erover te gieten (bijvoorbeeld het kookvocht van de noodles). Spoel daarna direct af met koud water zodat het gaarproces stopt.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes. Was de paksoi en snijd klein. Hou daarbij het wit en groen gescheiden. Bereid de bouillon (de currypasta is zout, dus matig het zout in je bouillon).
3. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en rode peper 2 minuten. Doe het wit van de paksoi en de currypasta erbij, blus af met de bouillon en breng aan de kook (bewaar een beetje van de knapperige paksoi om op het allerlaatst toe te voegen). Temper vervolgens het vuur. Kook de laatste 3 minuten het groene paksoi blad mee. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd de tofu in blokjes of reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de tofu in 5 minuten goudbruin op een hoog vuur. Breng op smaak met (chili)peper en sojasaus.
5. Schep de voorgerekookte noodles, tofu en taugé in de soep. Hak de koriander grof en garneer de soep ermee.

Tip: Je kunt de noodles ook direct in de bouillon bereiden. Gebruik dan méér bouillon omdat de noodles het vocht absorberen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

