



250 gram
groenten per
portie *

Veggiebowl met zwarte rijstnoodles

koriander en een eitje

Radijsjes hebben een positief effect op de gezondheid en zeker voor de darmflora! Dat is een win-win! Radijsjes bevatten weinig calorieën, maar ze zijn wel rijk aan vitamine C en ijzer. Wist je dat vitamine C de opname van ijzer verbetert? Daarnaast kun je het loof van biologische radijsjes prima eten. 'Inspired by Ralph Moorman'

20 min | 614 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
Zwarte rijstnoodles	<i>g</i>	60	125	190	250
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Wortel	<i>g</i>	150	250	400	500
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Taugé	<i>bakje</i>	0.5	1	1	1
Verse koriander	<i>g</i>	5	10	15	20

zelf toevoegen:

Tamari (of sojasaus)	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	2	3	4	6
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 aan de kook en bereid de zwarte rijstnoodles volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Breng een steelpan met water aan de kook en kook de eieren 6-7 minuten. Giet het water af en laat schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd doormidden.
3. Schil de wortel en snijd in dunne reepjes of plakjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook de wortel 5 minuten. Was de taugé in een zeef onder de kraan. Blancheer de taugé door het kokende water van de wortel erover te gieten. Spoel direct daarna onder de koude kraan.
4. Was de koriander en snijd klein. Maak een sausje van de sojasaus, olijfolie, de helft van de verse koriander, honing, zout en (chili)peper. Proef de saus en maak eventueel pittiger.
5. Doe de zwarte rijstnoodles in mooie kommetjes. Verdeel de radijsjes, wortel en taugé erover. Halveer de gekookte eitjes en leg erboven op. Besprenkel met de dressing en gaarneer met de overgebleven koriander.

Tip: In de veggie bowl kun je alles toevoegen wat je lekker vindt. Wat dacht je bijvoorbeeld van sesamzaadjes, peulvruchten of tofu?

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

