



Udon noodles met paksoi

vegan gehakt en Légumaise kokos-curry

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. 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 de pittige Légumaise.

25 min | 791 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Udon noodles	g	85	170	255	340
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Légumaise kokos rode curry	g	50	100	150	200
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Vegan gehakt	g	90	180	270	360

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
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 en kook de udon noodles in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en spoel af onder de koude kraan.
2. Was intussen de paksoi en halveer in de lengte, of snijd in vieren. 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 beetgaar. Laat goed uitlekken en breng op smaak met zout en peper. Klop de Légumaise los met een beetje van het kookvocht.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes.
4. Verwarm olie in een wok of bakpan en bak de ui, knoflook, rode peper en vegan gehakt gedurende 2 minuten. Roerbak de noodles 3 minuten mee en breng op smaak met sojasaus.
5. Verdeel de noodles met het vegan gehakt, wortel en paksoi over de borden en druppel de Légumaise erover.

Tip: Het is ook erg lekker met sesamolie of sesamzaadjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

