



Pittige sesam-tempeh met spitskool

en udon noodles

Tempeh is gemaakt van gefermenteerde sojabonen en komt oorspronkelijk uit Indonesië. Het heeft een lichtzure smaak en bevat veel eiwitten, waardoor het een goede vleesvervanger is. Dit gerecht wordt op smaak gebracht met een lekker pittige groene currypasta en sesamzaadjes.

20 min | 725 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Tempeh	<i>g</i>	75	150	225	300
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Bosui	<i>bos</i>	0.5	0.5	1	1
Spitskool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	250	340
Verse kurkuma	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Snijd de tempeh in dunne reepjes of kleine blokjes. Verdun de groene currypasta met een beetje olie in een kom en schep de tempeh erdoor. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Snijd de bosui in kleine ringetjes. Snijd de spitskool doormidden, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de udon noodles in 12-14 minuten gaar. Schil de kurkuma en rasp boven de pan. De noodles kleuren mooi geel. Giet daarna het water af.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de ui, spitskool en bosui 5 minuten op een hoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij. Bak in dezelfde pan de gemaarineerde tempeh met de sesamzaadjes op een middelhoog vuur. Doe de groenten terug in de pan, schep alles door elkaar en verwarm nog enkele minuten. Voeg een scheutje pasta kookvocht of water toe.
5. Serveer de noodles met een flinke schep van de pittige groente-tempeh.

Tip: Ook lekker met krokante nootjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

