



300 gram
groenten per
portie *

Pad Thai met noodles en pinda's

taugé en paksoi

Pad Thai komt, zoals de naam al verklapt, uit Thailand. Deze 'snelle hap' bestaat meestal uit noodles en taugé en je vindt het bij ieder streetfood kraampje. Taugé is wellicht de meest gegeten kiemgroente die er is, het is lekker knapperig en neutraal van smaak.

25 min | 603 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

Noodles	g	85	170	255	340
Wortel	g	100	200	400	400
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Thaise woksaus pad thai	g	50	100	150	200
Limoen	st	0.5	0.5	1	1
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
Water	ml	50	100	150	200
Zout en peper		1	1	1	1

**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. Kook de noodles 12 minuten, giet het water af in een vergiet en spoel met koud water.
2. Schil de wortel en snijd in dunne lucifers. Was de paksoi, laat goed uitlekken en snijd klein. Houd daarbij het witte deel apart van de groene bladeren. Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper heel fijn.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de gember, rode peper, wortel en het witte deel van de paksoi 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de pad thai saus, het groene deel van de paksoi, het water en de udon noodles toe en verwarm alles nog 2-3 minuten. Rasp de limoenschil en pers het sap uit boven de pan.
4. Breng water aan de kook. Doe de taugé in een vergiet en schenk het kokendhete water erover. Spoel direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt.
5. Serveer de pad thai met de taugé en garmeer met de pinda's.

Tip: Je kunt een paar plakjes citroen op een hoog vuur bakken en bij de pad thai serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

