



320 gram
groenten per
portie *

Udon noodles met groenten en curry tofu

Udon noodles worden gemaakt van 100% tarwe. Ze hebben een iets plattere vorm van bijvoorbeeld soba noodles. Het is een heerlijke Japanse spaghetti die uitstekend in de Europese keuken past. Onze biologische Chinese wordt geleverd door Peeters Mertens. Chinese kool bevat veel vitamine C en calcium, is licht verteerbaar en arm aan calorieën. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 761 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Tofu curry	<i>g</i>	100	200	250	400
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Chinese kool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse koriander	<i>g</i>	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	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 en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Snijd de tofu klein. Verhit (sesam)olie in een bakpan en bak de tofu goudbruin.
3. Snijd de gewassen radijsjes in vieren. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes of plakjes. Was de Chinese kool en snijd in fijne reepjes.
4. Verhit (sesam)olie in een tweede bakpan en roerbak de groenten 5 minuten op een hoog vuur. Schep daarna uit de pan en schep door de noodles. Besprenkel met limoensap en sojasaus en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de tofu erover en garmeer met kleingesneden koriander en fijngehakte pinda's.

Tip: Is het blad van de radijs mooi? Was, snijd fijn en bak deze mee met de paprika en Chinese kool.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

