



Miso-wortel-noodles met kip en zwarte bonen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATARM Miso is een smaakmaker. Het wordt gemaakt van een gefermenteerd mengsel van koji, sojabonen, gerst en zout. Het fermentatieproces zorgt ervoor dat miso zijn unieke smaak krijgt. In het Japans noemt men miso de vijfde smaak, ofwel umami. Dit, omdat miso niet zoet, zuur, zout of bitter is, maar een geheel eigen smaak heeft. Deze Japanse bouillon bevordert de spijsvertering en heeft een gunstige werking op de darmflora. Erg gezond dus!

30 min | 534 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
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Miso tablet	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Zwarte bonen	<i>g</i>	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Water	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Peper		100	200	300	400

**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. Verhit bakolie in een ruime soeppan. Pel en snipper de ui. Fruit de ui 3 minuten. Voeg het water en miso tablet toe en laat de bouillon 15 minuten zachtjes koken.
2. Schrap intussen de wortels en schaaf in lange linten. Verwijder de onderkant van de paksoi en trek de bladeren uit elkaar. Was de bladeren met koud water. Snijd het witte deel in grove stukken en het groene blad in dunne reepjes (houd het witte en groene deel van elkaar gescheiden). Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
3. Pel de knoflook. Snijd de kip klein en bestrooi met peper. Verhit olie in een bakpan en roerbak de kip in 10 minuten goudbruin. Pers de knoflook erboven uit. Schep de kip uit de pan en zet afgedekt opzij. Roerbak het witte deel van de paksoi samen met de paprikareepjes circa 5 minuten in dezelfde koekenpan en voeg daarna toe aan de soeppan.
4. Laat de zwarte bonen uitlekken in een zeef en spoel af onder de kraan. Verwarm de bonen en het groene blad van de paksoi nog 5 minuten mee met de soep.
5. Snijd de verse koriander fijn. Schep alles in mooie kommen en verdeel de kip en verse koriander erover.

Tip: Ook lekker met gesneden chilipeper en sesamolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

