



Noodle bowl met zalmfilet

met ingelegde groente en smeuiġe sojadressing

Dit ġerecht is een bord of kommetje (bowl) vol met heerlijke ingrediënten. Je ġaat komkommer samen met koolrabi, een beetje ui en ġember inlegġen met een handige life hack (of truc). Erbij zalmfilet, paksoi, noodles en een smeuiġe dressing met mayonaise, sesam en soja!

30 min | 758 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
Komkommertje	<i>st</i>	1	2	4	4
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	1
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Honing	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Zalmfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Azijn	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	1
Mayonaise	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2

**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. Was de komkommertjes en snijd in reepjes of plakjes. Schil de koolrabi en snijd ook in reepjes. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Doe de groenten in een kom of maatbeker. Rasp de gember. Verwarm 2/3 van de azijn met de geraspte gember, honing en een scheut water. Schenk dit warm over de groenten en zet opzij voor later.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de udon noodles in 8-10 minuten gaar. Giet het water af en spoel af onder de koude kraan.
3. Dep de zalm droog. Verwarm olie in een bakpan en bak de zalmfilet aan beide kanten op een hoog vuur en zet daarna het vuur laag. Breng op smaak met zout en peper.
4. Was de paksoi, snijd klein en houd het witte en groene gedeelte apart. Verhit olie in een bakpan (of bak met de zalm mee in de pan) en bak eerst het witte gedeelte van de paksoi op een hoog vuur. Voeg op het laatste moment het groene gedeelte toe en bak kort mee.
5. Meng de mayonaise met de sojasaus, de helft van de sesamzaadjes en de rest van de azijn. Meng deze door de noodles en breng op smaak met peper. Serveer de noodles met de zalm, ingelegde groenten, paksoi en strooi de overgebleven sesamzaadjes erover.

Tip: Meng de noodles zo goed met de dressing dat alle slierten deze heerlijke smaakmaker bevat. Dit maakt een gerecht zoveel lekkerder!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

