

Noodle pinda-currysoep

met krokante lupine

Udon noodles zijn dikke, zachte Japanse noodles gemaakt van tarwebloem, water en zout. De noodles zijn perfect in bijvoorbeeld wokgerechten met een dikke saus maar komen ook goed tot hun recht in een soep. Vandaag maken we een lekkere pittige soep met noodles, groenten en kikkererwten.

35 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
Witte lupine	**g**	125	250	340	500
Gerookt paprikapoeder	**tl**	0.5	1	1.5	2
Ui	**st**	1	1	2	2
Wortel	**g**	150	300	450	600
Witte kool, gesneden	**g**	100	200	300	400
Thaise groene currypasta	**g**	15	25	40	50
Pindakaas	**g**	15	25	40	50
Kokosroom	**g**	80	160	240	320
Udon noodles	**g**	85	170	250	340
zelf toevoegen:					
Olie	**el**	0.5	1	2	2
Water of bouillon	**ml**	300	600	900	1200
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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de lupine onder de kraan, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Doe de lupine in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Bak in 15-20 minuten knapperig in de voorverwarmde oven.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was de wortels en schaaf in slierten of noodles (gebruik bijvoorbeeld een spiraalsnijder) of snijd in dunne plakjes. Verhit olie in een soeppan en roerbak de ui, wortel en gesneden witte kool 1 minuut op een hoog vuur.
3. Voeg de currypasta, pindakaas en kokosroom toe. Schenk het water of de bouillon erbij en roer alles goed door elkaar. Kook de soep afgedekt ongeveer 15 minuten.
4. Voeg de noodles toe aan de pan en kook zachtjes in 10 minuten beetgaar (voeg eventueel extra water of bouillon toe, want de noodles absorberen veel vocht).
5. Verdeel de noodle pinda-currysoep over de kommen en garneer met de krokante lupine.

Tip: De lupine kun je ook in een pan bakken in plaats van in de oven. Voeg eventueel nog wat chilipeper toe voor meer pit.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief