



Thaise noodle salade met mango en pindadressing

Deze noodle salade zet je in een handomdraai op tafel en je maakt er iedereen (inclusief jezelf) heel gelukkig mee. Perfect voor hete dagen, deze koude noodle salade met frisse mango en paprika. Erbij knapperige sperziebonen en een smeuijge pindadressing.

20 min | 707 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
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	25	50	75	100
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sperziebonen	<i>g</i>	125	250	350	500
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	400	500
Mango ready to eat	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 het water af en bewaar een beetje kookvocht. Spoel de noodles met koud water en laat uitlekken.
2. Hak intussen de pinda's in een hakmolen, blender, met een scherp mes of met een vijzel fijn. Bewaar een aantal pinda's voor garnering. Schil en rasp de gember. Voeg de uitgeknepen limoen, olie, azijn, sojasaus, geraspte gember, zout en peper toe en meng goed door elkaar. Voeg eventueel een klein beetje kookvocht toe om het geheel smeuijger te maken. Zet opzij.
3. Breng een pan met water aan de kook. Dop de sperziebonen en snijd in drieën. Kook de sperziebonen 5-6 minuten totdat ze beetgaar. Giet het water af en spoel de sperziebonen onder de koude kraan.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in reepjes. Hak de koriander grof.
5. Meng de noodles met de sperziebonen, mango, paprika en kleingesneden koriander. Schenk de pindadressing erover en meng alles goed door elkaar. Maak af met de overgebleven pinda's.

Tip: Deze salade leent zich voor heel veel soorten groenten. Heb je nog restjes in jouw koelkast, gooi ze erbij en smullen maar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

