



275 gram
groenten per
portie *

Aziatische crispy koolsalade (warm of koud)

tofu en pindadressing

Deze salade is een grote bekende is Azie, daar wordt hij zonder noodles gegeten en is het meer een bijgerecht. Maar de crispy kool is een goddelijk gegeven die je een keertje wilt proberen, aangevuld met veel smaken zoals rode peper, gember en koriander. Een echt feestje voor jouw mond! Let op: de noodles krijgen een blauwe kleur vanwege de rode kool die zijn kleur afgeeft.

20 min | 691 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
Tofu naturel	<i>g</i>	100	200	250	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Gesneden rode kool	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	50	50
zelf toevoegen:					
(Sesam) olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
(Rijst) azijn	<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. Eet je de salade koud, spoel dan daarna de noodles koud onder de kraan. Anders kun je ze warm verwerken met de groente.
2. Snijd de tofu in blokjes en dep droog. Verwarm de helft van de olie in een brede bakpan. Bak eerst de tofu op een hoog vuur krokant en breng op smaak met peper en zout. Schep uit de pan en laat uitlekken.
3. Snijd intussen de onderkant van de paksoi, was en snijd klein. Houd het groene blad apart van de witte stronk. Snijd de rode peper klein. Schil en rasp de gember. Roerbak de gember, de helft van de rode peper en het witte deel van de paksoi 2 minuten op een hoog vuur in de pan van de tofu. Voeg de rode kool en het groene paksoiblad toe en roerbak nog eens 2-3 minuten mee. De groente mag nog lekker knapperig zijn.
4. Snijd de koriander klein. Pel de knoflook. Vijzel of maal de pinda's samen met de knoflook, de helft van de koriander, de overgebleven rode peper in een hakmolen of vijzel. Voeg de olie, ketjap en azijn toe en maak hier een grove saus/dressing van.
5. Schep de noodles, groenten en tofu door elkaar en breng op smaak met de overgebleven koriander en de pindadressing. Hussel alles lekker door elkaar.

Tip: Officieel doen ze hier vissaus bij, maar een heel flesje hiervan erbij stoppen is ook een beetje overdreven. Maar heb je een beetje vissaus in huis of miso als je vegan bent, is dat heerlijk om toe te voegen aan dit recept.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

