



290 gram
groenten per
portie *

Supersnelle sesam-pinda noodles

met paprika en spitskool

In dit snelle recept combineren we de lichtzoete, nootachtige smaak van sesamolie met de volle smaak van pinda's. Deze twee worden vaak samen gebruikt in de Aziatische keuken en passen goed bij elkaar, waardoor je een rijke en smaakvolle saus krijgt.

15 min | 662 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

Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	g	150	200	400	600
Udon noodles	g	85	170	255	340
Gesneden spitskool	g	100	300	400	600
Pindakaas crunchy	el	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

(Sesam) Olie	el	0.5	1	1.5	2
Ketjap manis	el	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. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Snijd de rode peper heel fijn. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de udon noodles in 7 minuten gaar. Bewaar een beetje kookvocht.
3. Verhit ondertussen olie in een wok of bakpan en fruit de knoflook en peper op middelhoog vuur. Zet het vuur hoger, doe de paprika en de spitskool erbij en bak enkele minuten.
4. Maak het sausje door wat kookvocht te mengen met de pindakaas, ketjap manis en limoensap. Houd een schijfje limoen apart.
5. Schep de noodles bij de groenten en maak af met de zelfgemaakte sesam-pinda saus. Serveer de noodles met een schijfje limoen en de sesamzaadjes.

Tip: Verwijder de pitjes van de peper om het gerecht wat milder te maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

