



Snelle noodles met Chinese kool

gehakt en bosui

Noodles is zo'n gerecht waar je altijd zin in hebt. En je kunt er van alles bij doen. Vandaag eten we de noodles met gehakt, gewokte Chinese kool en paprika dat wordt afgetopt met knapperige bosui. Super makkelijk, lekker en snel. Binnen 20 minuten aan tafel!

20 min | 756 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	200	300
Gehakt H-O-H	<i>g</i>	100	200	300	400
Chinese kool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Sweet chilisaus	<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 udon noodles in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat goed uitlekken.
2. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Snijd de rode peper heel fijn. Snijd de bosui klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verhit olie in een wok of bakpan en fruit de knoflook, rode peper en het witte deel van de bosui 2 minuten op een middelhoog vuur. Zet het vuur hoger, doe de paprika en het gehakt erbij en bak enkele minuten.
3. Verwijder intussen de bladeren van de Chinese kool, spoel onder de kraan en snijd in reepjes. Voeg de Chinese kool toe aan de pan en roerbak nog 5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met limoensap, sojasaus, chilisaus, zout en peper.
4. Serveer de noodles met een flinke schep van de gehakt-groentesaus en garneer met de overgebleven bosui. Of hussel alles lekker door elkaar!

Tip: Leuk om van het gehakt gehaktballetjes te maken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

