



Pittige noodles met pindasaus

snijbonen en paprika

De snijboon is een peulvrucht met brede, platte peulen. De naam verwijst naar het feit dat de peulen vroeger gewoonlijk overdwars in heel dunne reepjes gesneden werden. Tegenwoordig zijn de bonen draadloos, zodat ze ook in wat grovere stukken gesneden kunnen worden.

25 min | 679 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	g	85	170	250	340
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Snijbonen	g	125	250	350	500
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.5	0.5	1	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.5	0.5	1	1
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Pinda's ongezoeten	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1.5	3	4.5	6
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 circa 12 minuten gaar. Doe de taugé in een zeef en giet het kokende water van de noodles erover zodat de taugé blancheeft. Spoel direct onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan kook voor de snijbonen. Was de snijbonen, verwijder de uiteindes en snijd in stukjes. Kook de snijbonen in 3-4 minuten beetgaar. Giet vervolgens het water af.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de rode peper en snijd fijn. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui met de knoflook en rode peper ongeveer 2 minuten op een middelhoog vuur. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes of repen. Voeg de paprika en voorgedroogde snijbonen toe aan de pan met ui en roerbak 5 minuten mee.
4. Was de limoen, rasp de schil en pers het sap eruit. Schil de gember en rasp fijn. Doe 3/4 van de pinda's, de sojasaus, het limoensap en een scheutje water in een keukenmachine en maal tot een gladde pasta (of gebruik een blender of vijzel). Voeg wat rasp van de limoenschil toe en verwarm de saus in een steelpannetje.
5. Serveer de noodles met de groenten en schenk de pindasaus erover. Garneer met de geblancheerde taugé en overgebleven pinda's.

Tip: De pindasaus verdeel je op het laatste moment over de noodles. Schep goed door elkaar, zodat de smaak zich aan de noodles hecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

