



250 gram
groenten per
portie *

Zwarte rijstnoodles met Chinese kool en gehakt

Vandaag een lekker glutenvrij noodle gerecht met onder andere Chinese kool. Deze bladgroente heeft niet een typische koolmaak. De smaak is enigszins zoetig en de beet blijft aangenaam knapperig. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. De kool is geschikt voor roerbakken, bakken, koken en is ook rauw te eten. Onze biologische Chinese kool wordt geleverd door Puur Origine uit Grubbenvorst. 'Inspired by Ralph Moorman'

20 min | 620 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Knoflookteen	st	1	1	2	1
Gember, rasp	tl	1	2	2	3
Rode ui	st	1	1	2	2
Chinese kool	st	0.5	1	1	1
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Zwarte rijstnoodles	g	65	125	200	250

zelf toevoegen:

Tamari (of sojasaus)	el	1	2	3	4
Bakolie	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Pel de knoflook. Schil en rasp de gember en doe in een kommetje. Schenk de tamari erbij en pers de knoflook erboven uit. Zet de saus apart.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de Chinese kool en snijd klein. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes.
3. Verwarm olie in een wok of ruime bakpan en bak het gehakt samen met de ui en bosui 5 minuten. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Voeg de Chinese kool toe en roerbak 5 minuten op een hoog vuur. Schenk dan het sausje erbij en verwarm kort.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles 4 minuten. Giet daarna het water af en spoel af onder de kraan.
5. Doe de noodles bij het gehakt-koolmengsel en roerbak kort mee. Of serveer de noodles apart. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper en gaarneer met wat bosui.

Tip: Gebruik eens sesamolie in plaats van gewone olie. Het sausje is ook erg lekker met een beetje honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

