



Noodle pot

Je hebt zometeen in de pot:

- Een basis, rauw of gekookt
- Groenten, rauw of gekookt
- Topping
- Smaakmakers



Voorbeeld van een NoodlePot

De Basis.

Een Rauwe Basis kan zijn:

- Instant ramen noodles (van bijvoorbeeld Ekoplaza) of cous cous (volkoren), mais of gierst

Een Gekookte Basis:

- Bonen, linzen, boekweitnoodles, kelp noodles, quinoa, volkoren, kamut of spelt pasta, rijst noodles, zilvervliesrijst of gierst.

Aan die basis voeg je **Groenten** toe. Net wat je voor handen hebt en wat je lekker vindt. Bijvoorbeeld:

Rauw te gebruiken zijn:

- courgette, geraspte wortel, doperwtjes, biet, chinese kool, paksoi, paprika, radijsjes, spinazie, tomaat, komkommer, hele fijn gesneden bloemkool, bleekselderij, champignons, lente-ui of taugé.

Gekookt te gebruiken zijn:

- pompoen, broccoli roosjes, bloemkool, boerenkool of boontjes.

En je voegt **een Topping** toe, bijvoorbeeld:

- Omelet of gekookt eitje, gekookte kip, gebakken biefstuk reepjes, gestoomde vis, gekookte garnalen, tempé, tofu, verse kruiden of sesamzaad.

En tenslotte is een vleugje **Smaakmaker** lekker, bijvoorbeeld:

- Bouillon, zee zout, tamari, soja saus, miso pasta, peper, chilli vlokken, specerijen (zoals uienpoeder, gemberpoeder, ras el hanout, Kerrie, garam masala, piment, harissa), kruiden (vers of gedroogd), gember, kurkuma, knoflook, verse peper, tomaten saus, parmezaanse kaas, kokosmelk, kokosolie, ghee, sesam olie, olijf olie, kimchi of zuurkool.