



250 gram
groenten per
portie *

Aziatische witvis met lizensalade

en pittige wortelcrème

Een compleet gerecht met heel veel smaken. De lizensalade maak je aan met gebakken ui, gember en rucola. Erbij zachte wortelcrème die perfect combineert met de witvis. Eroverheen ook nog lekker zeewier crispy's voor een licht hartige smaak en een knapperige bite.

35 min | 632 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

Groene linzen	g	50	100	150	200
Wortel	g	250	500	750	1000
Aardappels (kruimig)	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	2	3
Gember	tl	1	2	3	4
Heekfilet	g	100	200	300	400
Citroen-kerrievoeder	tl	1	2	3	4
Rucola	g	25	50	75	100
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Zeewier crisp	g	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	el	1	2	3	4
Boter	g	10	15	25	30
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. Spoel de linzen onder de kraan en kook in ongeveer 15-20 minuten beetgaar. Was of schil de wortels en aardappels, snijd in kleine stukken en spoel onder de kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook in 15-20 minuten helemaal gaar.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Schil de gember en snijd of rasp fijn. Verwarm olie in een bakpan en bak de uien op een middelhoog vuur rustig aan. Zet na 6-8 minuten het vuur hoog, bak de vis aan beide kanten en zet het vuur weer zacht. Voeg de gember, kerrievoeder en sojasaus toe en bak nog een paar minuten mee. Schep daarna de vis uit de pan en leg opzij.
3. Was de rucola en snijd klein. Giet de linzen af, laat een beetje afkoelen en meng dan met de ui, gember en rucola. Maak een beetje smeuijg met een scheutje olijfolie.
4. Snijd de rode peper fijn. Pureer de wortel en aardappel met wat kookvocht en de rode peper tot een crème en maak deze smeuijg met de boter.
5. Schep de wortelcrème op de borden en verdeel hierover de linzensalade. Leg de witvis er bovenop en verkrumel het zeewier erover.

Tip: Haal de rode peper uit de crème en geef de wortelcrème aan de kleintjes, ze zullen genieten!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

