



260 gram
groenten per
portie *

Gewokte paksoi

met pinda's en basmatirijst

Paksoi is een koolsoort uit Azië, met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Vanwege de aangename knapperigheid en milde smaak is deze groente in de Aziatische keuken heel populair, maar ook in Nederland en België vind je paksoi steeds vaker op het menu. En terecht: niet alleen is deze groente zeer gezond, maar ook is paksoi veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakschotels als in stamppotten te verwerken.

30 min | 720 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de paksoi en snijd klein (houd het witte en groene deel gescheiden). Schil en rasp de gember. Pel en snipper de knoflook. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de champignons, het witte deel van de paksoi, knoflook, gember en de sambal 3 minuten op een middelhoog vuur. Laat de linzen uitlekken en verwarm mee. Breng op smaak met sojasaus proef of je de smaak goed vindt.
4. Breng intussen water aan de kook voor de taugé. Spoel de taugé in een zeef onder de kraan. Blancheer de taugé door kokend water erover te gieten, spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt. Voeg de taugé en het groene deel van de paksoi de laatste minuut toe aan de pan en wok nog kort mee.
5. Hak de pinda's grof. Serveer de groenten met de volkoren basmatirijst en strooi de pinda's erover.

Tip: Dit gerecht is ook erg lekker met pindasaus. Hak de pinda's heel fijn met een scheutje plantaardige melk, sambal en sojasaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

