



## Keto Bloemkoolrijst met shoarma en paksoi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN 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 heel gezond, maar ook is paksoi veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakschotels als in stamppotten te verwerken. Let op dit is een keto-geen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten

20 min | 564 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  |
|----------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Ui             | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen   | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Varkensshoarma | <b>g</b>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Paksoi         | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Kokosmelk      | <b>ml</b> | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Bloemkoolrijst | <b>g</b>  | 200 | 400 | 600 | 800 |

*zelf toevoegen:*

|                      |           |     |   |     |   |
|----------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olie                 | <b>el</b> | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Kerrievoeder         | <b>tl</b> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Sojasaus             | <b>el</b> | 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 en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en knoflook samen met de shoarma op een middelhoog vuur bruin.
2. Was de paksoi onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein. Voeg toe aan de pan en bak mee. Doe de kokosmelk erbij en breng op smaak met kerrievoeder, sojasaus, zout en (chili)peper. Houd afgedekt warm.
3. Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de bloemkoolrijst in circa 3-5 minuten lichtbruin op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de shoarma en paksoi in kokossaus met de bloemkoolrijst.

*Tip: Lekker met nootjes voor een extra crunch.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

