



Keto Romige curry met paksoi en ei linten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Paksoi is een Chinese koolsoort met groene bladeren en een prachtige witte stronk. Paksoi blijft ook na het bakken erg knapperig en heeft een zoetige smaak. Heerlijk in combinatie met de romige curry en tagliatelle van ei met pittige koriander. Let op dit is een ketoëen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 500 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	st	1	2	2	3
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Thaise groene currypasta	g	15	25	35	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Ei	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	100	200	300	400
Olie	el	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. Pel en snipper de ui. Was de paksoi en snijd in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en bak de ui in 2 minuten glazig op een middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe en bak mee. Voeg het witte gedeelte van de paksoi en paprika toe aan de pan en roerbak 1-2 minuten op een hoog vuur.
3. Schenk de bouillon en de kokosroom in de pan en breng het geheel aan de kook. Temper daarna het vuur en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de laatste 2 minuten het groen van de paksoi toe.
4. Snijd de koriander fijn. Klop de eieren los met de helft van de kleingesneden koriander. Verwarm olie in een andere bakpan en bak een omelet. Kruid met zout en peper en snijd de omelet in dunne linten.
5. Serveer de groene curry in mooie kommen en leg de ei linten erop. Garneer met de overgebleven koriander.

Tip: Als je van nog meer pit houdt is de curry ook erg lekker met sambal of chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

