



Kruidige viskoekjes

met noodles en roerbakgroenten

Het recept voor deze viskoekjes blijft je bij. Superlekker en helemaal niet moeilijk om te maken! Deze smaakvolle viskoekjes eet je samen met noodles en knapperige groenten. Onze biologische taugé wordt geleverd door het familiebedrijf van der Plas in het Noord-Hollandse Broek op Langedijk.

30 min | 705 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

Witvissnippers	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse gember, rasp	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bloem	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Chilisaus naar smaak	<i>el</i>	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. Dep de vis droog met keukenpapier. Pel en snipper de ui. Schil en rasp de gember. Pureer de vis met een staafmixer of hakmolen. Voeg het meel, ei, gember en ui toe en meng dit goed door elkaar. Breng op smaak met zout en (chili)peper en zet opzij in de koelkast.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Schep een flinke lepel kookvocht eruit en houd apart. Doe de taugé in een zeef en giet het kokendhete water van de noodles erover (blancheren). Spoel de taugé direct onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden en spoel onder de kraan. Laat heel goed uitlekken en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd heel klein. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de wortel en prei circa 5-7 minuten, het is lekker als de groente nog knapperig is. Doe op het laatst de taugé en noodles erbij en verwarm mee. Breng op smaak met sojasaus, chilisaus, het kookvocht en (chili)peper.
4. Verhit intussen olie in een bakpan en schep met een lepel bergjes van het visbeslag in de pan, druk de bergjes plat en bak de viskoekjes in circa 6 minuten op een middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.
5. Serveer de noodles met de groenten en viskoekjes ernaast.

Tip: Je kunt ook wat prei kleinsnijden en door het beslag van de viskoekjes mengen. Ook erg lekker met limoenblad.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

