



320 gram
groenten per
portie *

Keto gerookte haring met broccoli en wortelpuree

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Onze haring wordt gevangen in een duurzame visserij in de Noordoost-Atlantische Oceaan en is MSC-gecertificeerd. Al meer dan 100 jaar rookt de familie Klooster met liefde en passie hun vis op beukenhout. Het resultaat? Een heerlijke, unieke rooksmaak bij elk visje! Let op dit is een ketoëen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 663 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
Wortel	g	250	500	750	1000
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Gerookte haringkoninkje	g	90	180	270	360
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus of ketjap	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. Breng een pan met een laagje water aan de kook. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken.
2. Kook de wortel in 15-20 minuten gaar. Doe halverwege de broccoli erbij en kook mee. Giet het water af (bewaar een beetje kookvocht), schep de broccoli uit de pan en leg afgedekt opzij. Pureer de wortel en een beetje kookvocht met een staafmixer tot een zachte puree en breng op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Verdeel de haring in stukken. Pers de citroen uit. Verwarm de (sesam)olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de sojasaus en citroensap toe en bak de haring kort in de saus.
4. Serveer de wortelpuree met daarop de haring en broccoli.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat sambal toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

