

Wok met krokante vis, spitskool

en limoen-soja ramen noodles

Wokken is snel, wokken is makkelijk en wokken is overheerlijk! Met de voorgekookte noodles en de voorgesneden kool staat dit gerecht razendsnel op tafel. De vis krijgt een licht krokant kerrie-korstje en de paprika en kool worden snel gewokt voor een lekkere bite. De smaak? Een fenomenaal sausje voor het wokgerecht: limoen met soja- en plantaardige vissaus (gemaakt van zeewier uit de Oosterschelde) !

15 min | 539 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
Heekfilet	g	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	50	100	200	200
Groene paprika	st	0.5	1	1	2
Gesneden spitskool	g	100	200	400	400
Ramen noodles	g	150	300	450	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Plantaardige vissaus	tl	0.5	1	1.5	2
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bloem	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus of ketjap	el	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 en snijd in repen (in de breedte). Meng de bloem met kerriepoeder, zout en peper en rol de visreepjes erdoor. Verhit olie in een bakpan en bak de vis op een hoog vuur licht krokant aan alle kanten. Schep daarna uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
2. Snijd intussen de paprika in reepjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de voorgesneden spitskool samen met de paprika circa 3 minuten op een hoog vuur. Voeg de noodles toe en meng goed door elkaar.
3. Rasp de groene schil van de limoen boven de pan en knijp de rest van de limoen erboven uit. Voeg de sojasaus, plantaardige vissaus naar smaak en een beetje kookvocht toe voor een lekker sausje.
4. Snijd de bieslook klein. Breng het gerecht op smaak met (chili)peper en bieslook (of houd de bieslook apart). Serveer de noodles met de gebakken vis.

Tip: Heb je nog een ei, oud brood, cornflakes, panko of paneermeel in huis? Je kunt dan de reepjes vis nóg krokanter maken!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief