



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. De vis wordt gerookt op beukenhout. Het resultaat? Een heerlijke, unieke rooksmak bij elk visje! Let op dit is een ketogeen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 573 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	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	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 in stukken. 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

