



250 gram
groenten per
portie *

Keto Oosterse gehaktballetjes met paksoi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Het korianderplantje komt van onze Belgische leverancier Herbio. Naast de 'normale' kruiden zoals bieslook, basilicum en munt telen zij ook hele bijzondere soorten. Thaise basilicum, chocolade munt en een drop plantje om maar een paar voorbeelden te noemen. En dat allemaal op Belgische bodem. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet, laag in koolhydraten.

20 min | 580 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
Rode ui	st	1	2	2	3
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Pinda's	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Sambal	tl	0.5	1	1.5	2
(Sesam)olie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	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. Pel de ui en snijd in partjes. Snijd de koriander klein. Kneed een deel van de koriander, sambal, peper en zout door het gehakt en rol per persoon 2 of 3 gehaktballetjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en bak de ui en gehaktballetjes 5 minuten.
2. Was intussen de paksoi en snijd in repen (houd het witte en groene deel van elkaar gescheiden). Spoel de taugé in een zeef onder de kraan.
3. Bak de paksoi stelen en taugé 5 minuten met het vlees mee. Voeg dan het paksoi blad toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met sojasaus.
4. Verdeel alles over borden, bestrooi met pinda's en de rest van de koriander.

Tip: Heb je nog restjes groenten in huis? Snijd klein en roerbak lekker mee.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

