



Keto Heekfilet in kokossaus met groenten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Paksoi is een langwerpige open bladsoort en familie van de Chinese kool. Paksoi heeft grote donkergroene bladeren en knapperige witte stelen en nerven. De smaak is heel mild, maar iets pittiger dan andere koolsoorten. Paksoi is een allemans vriend en erg lekker om te roerbakken en wokken, stoven of bakken, in stampot en salades. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 523 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

Puntpaprika	g	150	300	400	600
Ui	st	1	2	3	4
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Heekfilet	g	100	200	300	400
Gember, rasp	tl	0.5	1	1.5	2
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Kokosmelk	ml	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	150	300	450	600
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paksoi en snijd in reepjes, houd daarbij het groene en witte deel gescheiden. Snijd de vis in grove stukken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime hapjespan en fruit de ui 2 minuten. Bak de paprika en het witte deel van de paksoi mee. Schil de gember en kurkuma en rasp dit boven de pan (let op: kurkuma geeft erg af aan je vingers). Breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper.
3. Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en kook 10 minuten op een laag vuur. Voeg het groene deel van de paksoi en de vis toe. Kruid met zout en peper en kook afgedekt 5 minuten totdat de vis gaar is.
4. Serveer de vis met saus en groenten in diepe borden.

Tip: Lekker met citroen- of limoensap en chilivlokken voor meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

