



Keto Bloemkoolrijst met shoarma en paksoi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Vanwege de aangename knapperigheid en milde smaak is deze groente in de Aziatische keuken heel populair, maar ook in Nederland en België vind je paksoi steeds vaker op het menu. En terecht: niet alleen is deze groente heel gezond, maar ook is paksoi veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakschotels als in stampotten te verwerken. Let op dit is een keto-geen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten

20 min | 561 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
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Varkensshoarma	g	100	200	300	400
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Kerrievoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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 en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en knoflook samen met de shoarma op een middelhoog vuur bruin.
2. Was de paksoi onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein. Voeg toe aan de pan en bak mee. Doe de kokosmelk erbij en breng op smaak met kerrievoeder, sojasaus, zout en (chili) peper. Houd afgedekt warm.
3. Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de bloemkoolrijst in circa 3-5 minuten lichtbruin op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de shoarma en paksoi in kokossaus met de bloemkoolrijst.

Tip: Lekker met nootjes voor een extra crunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

