



200 gram
groenten per
portie *

Keto Thaise slawraps (larb gai) met kipgehakt, avocado en munt

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze Thaise slawraps zijn daar niet aan te slepen. Lekker uit het handje, fris, pittig, umami, vettig, alles in 1. Enjoy this one! Let op dit is een ketogeen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 585 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	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Little gem	st	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Plantaardige vissaus	tl	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes.
2. Verhit een olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg het kipgehakt toe en bak 3-4 minuten mee. Doe vervolgens de paprikablokjes erbij en bak het geheel verder tot het gehakt mooi rul en gaar is en de paprika zacht is geworden.
3. Was de sla en maak de bladeren los van het kropje. Gebruik een aantal mooie bladeren om te vullen, de rest snijd je klein. Snijd de avocado in dunne plakjes..
4. Maak een sausje van de plantaardige vissaus (let op, pas dit aan naar eigen smaak), (sesam) olie, sojasaus en limoensap. Pluk de munt, snijd klein en schep erdoor.
5. Vul de slabladeren met het kipgehaktmengsel (schep de kleingesneden sla erdoor), leg er plakjes avocado op en besprenkel met de saus.

Tip: Deze zijn ook heel lekker om voor te bereiden voor de lunch voor de volgende dag. Houd dan de blaadjes sla apart.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

