



Keto biefstukreepjes met wortelpeterselie in kokossaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een gemakkelijk roerbakgerecht met een heerlijk mals vlees vandaag op het menu. Wortelpeterselie past uitstekend in een ketoëen dieet. Qua uiterlijk lijkt hij op pastinaak, maar het smaakt - hoe kan het ook anders - naar peterselie. Een Oosterse touch erbij en je bent de gelukkigste persoon aan tafel vandaag. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 634 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
Biefstukreepjes	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Wortelpeterselie	g	150	300	450	600
Wortel	g	150	300	400	600
Sesamzaadjes	g	12	25	25	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Boter	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. Marineer de biefstukreepjes 15 minuten in sojasaus (of ketjap), peper en zout.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortelpeterselie en de wortel en snijd in blokjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de wortelpeterselie en wortel toe en roerbak in 10 minuten beetgaar. Breng op smaak met zout en peper.
3. Rooster de sesamzaadjes in een droge bakpan en leg opzij. Verhit olie in dezelfde bakpan en roerbak de biefstukreepjes met de marinade enkele minuten op een hoog vuur. Voeg de kokosmelk en boter toe en bak nog enkele minuten totdat je een sausje krijgt. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en (chili)peper.
4. Schep de groenten op de borden en verdeel de biefstukreepjes in saus erover heen. Garneer met de sesamzaadjes.

Tip: Maak een snelle chili-sesamolie door warme olie over chilivlokken en sesamzaadjes te gieten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

