



Keto viscurry met bloemkoolrijst en avocado

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag eten we een voedzame viscurry met bloemkoolrijst. Bloemkoolrijst is een koolhydraatarm, glutenvrij en caloriearm alternatief voor gewone rijst. Perfect voor het snel bereiden van (roerbak)gerechten, curry's of salades. Het is rijk aan vezels en vitamines en kan zowel rauw als kort gebakken worden gegeten. Let op: dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 566 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
Heekfilet	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Thaise rode curry pasta	g	15	25	40	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Avocado	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Zout en 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. Snijd de vis in grove stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes.
2. Verhit een olie in een pan en bak de paprika 2 minuten op hoog vuur. Voeg de currypasta toe en bak kort mee. Schenk de kokosroom en een scheutje water erbij en roer alles goed door elkaar. Leg de stukken vis in de saus en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur daarna lager en laat afgedekt 4-5 minuten zachtjes pruttelen.
3. Verhit olie in een andere pan en bak de bloemkoolrijst enkele minuten op hoog vuur. Maak op smaak met peper en zout.
4. Halveer de avocado, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees klein. Haal de pan met de curry van het vuur en roer de avocado op het laatste moment erdoor.
5. Serveer de bloemkoolrijst met een flinke schep viscurry. Maak af met limoenrasp en -sap.

Tip: Je kunt de avocado ook apart naast de rijst serveren. Een scheutje sojasaus erbij? Ook lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

