



260 gram  
groenten per  
portie \*

## Gewokte paksoi met limoen-rode pepersausje

met pinda's en basmatirijst

Paksoi is een koolsoort uit Azië, met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. 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 zeer gezond, maar ook is paksoi veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakshotels als in stamppotten te verwerken.

30 min | 649 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

Volkoren basmatirijst	<b>g</b>	75	150	225	300
Paksoi	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	<b>g</b>	100	200	200	400
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Gember, rasp	<b>tl</b>	1	2	3	4
Rode peper	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Linzen	<b>g</b>	100	200	300	400
Taugé	<b>bakje</b>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezouten	<b>g</b>	15	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	<b>el</b>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was en snijd de paksoi in een groen deel en een wit deel. Houd apart van elkaar. Maak de champignons schoon en snijd in kwarten. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de rode peper in ringetjes.
3. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de champignons, het witte deel van de paksoi, taugé, knoflook, gember en de rode peper 3 minuten op een middelhoog vuur. Laat de linzen uitlekken en verwarm mee. Breng op smaak met sojasaus en limoensap en proef of je de smaak goed vindt. Voeg de laatste minuten het groene deel van de paksoi toe.
4. Hak de pinda's grof. Serveer de groenten met de volkoren basmatirijst en strooi de pinda's erover.

*Tip: Dit gerecht is ook erg lekker met pindasaus. Hak de pinda's heel fijn met een scheutje plantaardige melk, sambal en sojasaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
niewsbrief

