



Gewokte paksoi met limoen-rode pepersausje

met pinda's en rijst

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 roerbakschotels als in stamppotten te verwerken.

20 min | 747 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
Witte snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	200	400
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezouten	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	<i>el</i>	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 en kook de rijst in 15 minuten gaar. Giet het water af en zet de rijst afgedekt opzij.
2. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de rode peper in ringetjes. Vee de champignons schoon en snijd in kwarten of plakjes. Was de paksoi, snijd klein en maak aparte hoopjes van het groene en witte deel.
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 rijst met de groenten 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 nieuwsbrief

