



260 gram
groenten per
portie *

Aziatische lizensalade met witvis en wortelcrème

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een compleet gerecht met heel veel smaken. De lizensalade verrijk je met gebakken ui, gember en rucola. De zachte wortelcrème die combineert perfect met de witvis. Als kers op de taart ook nog lekker zeewier voor de crunch.

30 min | 589 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

Groene linzen	<i>g</i>	50	100	150	200
Wortel	<i>g</i>	200	400	600	800
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Zeewier crisp	<i>g</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Kerriepoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Spoel de linzen onder de kraan en kook in ongeveer 15-20 minuten beetgaar. Was of schil de wortels en snijd in kleine stukken. Breng een andere pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de wortel in ongeveer 15-20 minuten helemaal zacht.
2. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui op een middelhoog vuur rustig aan. Zet na 6-8 minuten het vuur hoog en voeg de vis toe. Bak deze aan beide kanten en zet het vuur weer zacht. Schil de gember en snijd of rasp fijn. Voeg de gember, kerriepoeder en sojasaus toe en bak nog een paar minuten mee. Schep daarna de vis uit de pan en leg opzij.
3. Was de rucola en snijd klein. Giet de linzen af en meng met de ui, gember en rucola. Maak een beetje smeug met een scheutje olijfolie extra vierge.
4. Snijd de rode peper heel fijn. Pureer de wortel samen met de rode peper (en eventueel een beetje kookvocht) en maak lekker smeug met de boter.
5. Schep de wortelcrème op de borden en verdeel hierover de linzensalade. Leg de vis er bovenop en maak af met wat verkruimeld zeewier.

Tip: Als je de linzen eerst weekt in koud water, kun je de bereidingstijd wat verkorten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

