



Keto Oosterse soep met paksoi en eierlinten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag een heerlijke Oosterse soep met onder andere paksoi. Wist je dat paksoi een koolsoort is en oorspronkelijk uit Azië komt? De witte stelen zijn heerlijk fris en knapperig en de donkergroene bladeren enigszins pittig. Paksoi komt het beste tot zijn recht als je deze kort gaart. Zo blijven de stelen lekker crunchy. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 561 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

| | | | | | |
|---------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Rode ui | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Paksoi | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Puntpaprika | g | 100 | 200 | 400 | 400 |
| Kastanjechampignons | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Kokosroom | g | 80 | 160 | 240 | 320 |
| Ei | st | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Pinda's | g | 15 | 25 | 40 | 50 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|----------------------|-----------|-----|-----|-----|------|
| Bouillon | ml | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sojasaus | 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. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paksoi en snijd in reepjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in vieren. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een grote soeppan en fruit de ui 2 minuten. Voeg daarna de kastanjechampignons, paprika en het wit van de paksoi toe en roerbak 2 minuten mee op een hoog vuur. Blus af met de bouillon en kokosmelk en laat afgedekt zachtjes koken (circa 15 minuten). Kook het groene blad van de paksoi de laatste 3 minuten met de soep mee. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en (chili)peper.
3. Klop intussen de eieren los met sojasaus. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak een dunne omelet. Snijd de omelet in lange linten.
4. Hak de pinda's grof. Serveer de Oosterse soep met als topping de eierlinten en pinda's.

Tip: Hou je van pit? Roer dan een beetje sambal door de eieren. Of maak pittige pinda's met sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

