



Kruidige viskoekjes

met noodles en roerbakgroenten

Het recept voor deze viskoekjes blijft je bij. Superlekker en helemaal niet moeilijk om te maken! Deze smaakvolle viskoekjes eet je samen met noodles, komkommertjes en knapperige groenten. Omdat wij de groenten al hebben gesneden staat dit heerlijke recept razendsnel op tafel.

25 min | 704 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
Witvis snippers	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse gember, rasp	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Bami-/nasi-groenten	<i>g</i>	100	200	400	400
Plantaardige vissaus	<i>tl</i>	1	2	3	4
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bloem	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Chilisaus	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Dep de vis droog met keukenpapier. Pel en snipper de ui. Schil en rasp de gember. Pureer de vis met een staafmixer of hakmolen (of snijd heel klein). Voeg het meel, ei, de helft van de gember en ui toe en meng dit goed door elkaar. Breng op smaak met zout en (chili)peper en zet opzij in de koelkast.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet het water af en bewaar wat kookvocht.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de gesneden groenten circa 3-5 minuten, het is lekker als de groente nog knapperig is. Doe de noodles erbij en verwarm mee. Breng op smaak met de rest van de gember, plantaardige vissaus, sojasaus, chilisaus, het kookvocht en (chili)peper. Snijd de komkommer in plakjes (erg lekker in een zoetzure dressing van azijs in een beetje suiker of honing).
4. Verhit intussen olie in een bakpan en schep met een lepel bergjes van het visbeslag in de pan, druk de bergjes plat en bak de viskoekjes in circa 6 minuten op een middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.
5. Serveer de noodles met de viskoekjes en komkommer.

Tip: Nog sneller klaar? Roerbak dan de vis en het ei. Scheelt zo 10 minuten! Het is ook lekker de komkommer nog kleiner te snijden en mee te bakken met de rest van de groenten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

