



320 gram
groenten per
portie *

Keto Gerookte makreel met bimi en wortelpuree

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Bimi wordt ook wel aspergebroomccoli genoemd. De smaak - en het uiterlijk - zit namelijk tussen die van broccoli en groene asperge. Het is een veelzijdige groente en kan op veel verschillende manieren klaargemaakt worden. Vandaag met bimi en wortelpuree. Smullen! Let op dit is een ketoëen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 602 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
Wortel	g	200	400	500	800
Bimi	g	100	200	400	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Hele gerookte makreel	st	0.5	1	1	2
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus of ketjap	el	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 een laagje water aan de kook. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de bimi en snijd grote exemplaren in de lengte doormidden.
2. Kook de wortel in 15 minuten gaar. Doe halverwege de bimi erbij en kook mee. Giet het water af, schep de bimi uit de pan en leg afgedekt opzij. Pureer de wortel met een staafmixer tot een puree en breng op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Maak de makreel schoon, zorg dat alle graten zijn verwijderd en pluk in stukjes. Pers de citroen uit. Verwarm de (sesam)olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de sojasaus en citroensap toe en bak de stukken makreelfilet kort in de saus.
4. Serveer de wortelpuree met daarop de makreelfilet en bimi.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat sambal toe. De dressing ontvang je in het kader van de verspillingvrije week en hoort niet bij dit recept, maar kun je lekker zelf gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

