



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Viskoekjes van bananenbloesem

met paksoi en noodles

Bananenbloesem is een paarse bloem afkomstig van de bannentros en kan gestoomd of gekookt worden. Bananenbloesem heeft een neutrale smaak en neemt makkelijk smaken op van kruiden en specerijen. Het wordt veel als plantaardig alternatief voor vis gebruikt.

30 min | 631 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

Udon noodles	<b>g</b>	85	170	255	340
Paksoi	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Bananenbloesem	<b>g</b>	200	400	550	800
Kikkererwten	<b>g</b>	100	200	300	370
Limoen, sap	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Thaise groene currypasta	<b>g</b>	15	25	40	50
Bosui	<b>bos</b>	0.25	0.5	0.5	1
Verse koriander	<b>g</b>	5	5	10	10
Ei	<b>st</b>	1	2	2	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Sojasaus	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Paneermeel	<b>g</b>	8	15	25	30
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 noodles in 10-12 minuten gaar. Giet daarna het water af.
2. Verwijder intussen de onderkant van de paksoi en was de bladeren met koud water. Snijd het witte deel in grove stukken en de groene bladeren in reepjes. Verhit olie een bakpan en roerbak het witte deel circa 8 minuten op een middelhoog vuur. Bak de laatste 2 minuten de paksoibladeren mee.
3. Spoel de bananenbloesem in een zeef onder de kraan en doe samen met de kikkererwten, het kikkererwtenvocht, limoensap, currypasta en sojasaus in een blender (of gebruik een staafmixer). Meng dit kort, zodat je nog wat structuur overhoudt. Snijd de bosui en verse koriander klein. Kneed met je handen de helft van de bosui, de helft van de koriander en het paneermeel door het beslag.
4. Vorm kleine balletjes van het beslag en druk ze plat tot 0,5 cm dik en 3 cm doorsnee. Bak de 'viskoekjes' in de pan van de paksoi in een laagje olie tot ze aan beide kanten bruin gebakken zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
5. Roerbak de eieren en schep door de noodles. Serveer de noodles in een kom met de paksoi en de viskoekjes. Werk af met de overgebleven koriander en bosui.

*Tip: Deze noodles zijn ook erg lekker met pittige sambal of chilivlokken. Ook lekker met wat limoenrasp.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

