

Keto viscurry met bloemkoolrijst en avocado

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag eten we een voedzame viscurry met bloemkoolrijst. Bloemkoolrijst is een koolhydraatarm, glutenvrij en caloriearm alternatief voor gewone rijst, perfect voor het snel bereiden van (roerbak)gerechten, curry's of salades. Het is rijk aan vezels en vitamines en kan zowel rauw als kort gebakken worden gegeten. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 532 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
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Thaise rode curry pasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	50	100	150	200
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	100	200	300	400
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4

**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. Snijd de vis in grove stukken en snijd de puntpaprika in dunne reepjes. Verhit een beetje olie in een pan en bak de currypasta kort. Voeg vervolgens de paprika toe en bak deze ongeveer 3 minuten mee.
2. Schenk de kokosmelk erbij en roer alles goed door. Leg de stukken vis in de saus en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur daarna lager en laat het zachtjes pruttelen gedurende 15 tot 20 minuten.
3. Verhit een scheutje olie in een pan en voeg de bloemkoolrijst toe en bak deze enkele minuten op hoog vuur.
4. Snijd de avocado in kleine blokjes. Zet de pan van het vuur en roer de avocadoblokjes voorzichtig door de curry.
5. Serveer de bloemkoolrijst met een flinke schep curry.

Tip: Je kan de avocado ook apart naast de rijst serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

