



250 gram
groenten per
portie *

Aziatische viskoekjes

met rijst-noodles en roerbakgroenten

Vis is onderdeel van een gezond eetpatroon en ook helemaal lekker in een viskoekje. We nemen je mee in Aziatische sferen met dit makkelijke en snelle gerecht. 'Inspired by Ralph Moorman'

25 min | 643 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
Witvissnippers	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Plantaardige vissaus	<i>tl</i>	1	2	3	4
Thaise rijst-noodles	<i>g</i>	85	170	225	340
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gesneden groene kool	<i>g</i>	150	300	450	600

zelf toevoegen:

(Glutenvrij) meel	<i>g</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Citroensap	<i>el</i>	0.5	1	1	2
Tamari	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<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 de knoflook. Schil en rasp de gember. Pureer de vis met een staafmixer, of snijd heel klein. Voeg het (glutenvrije) meel, ei, citroensap, gember, de helft van de knoflook toe en mix dit goed door elkaar. Breng op smaak met de plantaardige vissaus (let op: naar smaak!) en peper en zet opzij.
2. Verhit 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.
3. Snijd de prei in ringen en spoel in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een wok of bakpan en fruit de overgebleven knoflook. Roerbak de prei en groene kool 5 minuten. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Breng water aan de kook voor de rijstnoodles. Kook in 3 minuten gaar, giet het water af en spoel af onder de kraan. Roerbak de rijst-noodles kort met de groenten mee. Breng op smaak met tamarisauz.
5. Serveer de rijst-noodles met de groenten en viskoekjes ernaast.

Tip: Je kunt ook wat prei heel kleinsnijden en door het beslag van de viskoekjes mengen. Ook erg lekker met sambal. Kook de rijst-noodles niet te lang, ze worden heel snel klevig!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

