



Keto Gerookte makreel met broccoli en wortelpuree

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Heerlijk een gerecht met heerlijke combinaties. Van gerookte makreel tot makreel en een smeutige wortelpuree. Smullen! Let op dit is een keto-geen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 619 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	250	500	750	1000
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
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 broccoli en snijd grote exemplaren in kleine roosjes.
2. Kook de wortel in 15-20 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.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

