



460 gram
groenten per
portie *

Rettich carpaccio met paksoi en sambalnootjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Rettich, witte rammenas, Japanse radijs, Chinese radijs, daikon... Het zijn allemaal benamingen voor de witte wortel die we bij dit gerecht leveren. De smaak lijkt erg op die van radijs, maar de smaak van rettich is wat zachter en minder peperachtig.

30 min | 503 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

Rettich	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Champignons	g	100	200	300	400
Paksoi	st	0.5	1	2	2
Ei	st	1	3	4	6
Cashewnoten	g	15	25	25	50
Sambal vege trassie	tl	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sojasaus (of ketjap)	el	1	2	3	4
(Sesam)olie	el	1.5	3	4	6
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. Schil de rettich en snijd of schaaft in flinterdunne plakjes. Was de limoen, rasp de groene schil en knijp de rest van de limoen uit. Meng dit in een ruime kom met de sojasaus en eenderde van de (sesam)olie. Breng op smaak met peper en doe de rettich plakjes in de marinade. Zet opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel en snipper de knoflook. Vee de champignons schoon en snijd in plakjes. Was de paksoi en snijd in repen (houd het witte en groene deel van elkaar gescheiden).
3. Klop de eieren los en verhit olie in een bakpan. Bak op een laag vuur een omelet van de eieren (of meerdere kleine omeletten), breng op smaak met zout en (chili)peper en snijd in lange, dunne linten.
4. Verhit intussen (sesam)olie in een wok of diepe pan en bak de ui en knoflook kort aan. Voeg de champignons en het witte deel van de paksoi toe en bak 2-3 minuten op een hoog vuur. Roerbak vervolgens het groene deel van de paksoi nog 1 minuut mee. Temper het vuur en breng op smaak met zout en peper.
5. Hak de cashewnoten grof en rooster in een droge bakpan. Zet het vuur uit, voeg op het laatst de sambal toe en hussel door elkaar. Leg de rettich plakjes als een carpaccio op het bord. Verdeel de groenten en eilinten erover en maak af met de overgebleven marinade en de sambalnootjes.

Tip: Je kunt een deel van de rettich ook in blokjes snijden en kort roerbakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

