



280 gram
groenten per
portie *

Keto gemengde vis in kokossaus met sperziebonen

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Paksoi is een langwerpige open bladsoort en familie van de Chinese kool. Paksoi heeft grote donkergroene bladeren en knapperige witte stelen en nerven. De smaak is heel mild, maar iets pittiger dan andere koolsoorten. Paksoi is een 'allemands' vriend en erg lekker om te roerbakken en wokken, stoven of bakken, in stampot en salades. Deze groente zit boordevol vitamines en mineralen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 590 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Sperziebonen	g	50	100	200	200
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	100	200	400	400
Gemengde vis	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1.5	3	4.5	6
Kerriepoeder	tl	1	2	2	3
Groentebouillon	ml	50	100	150	200
Zout en (chili)peper		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. Was de sperziebonen, snijd de puntjes eraf en halveer ze. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de paksoi en snijd in reepjes, houd daarbij het groene en witte deel gescheiden.
2. Verhit olie in een ruime hapjespan. Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak het witte deel van de paksoi en de sperziebonen mee. Schil de gember en rasp dit boven de pan. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper.
3. Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en kook 10-15 minuten op een laag vuur. Voeg het groene deel van de paksoi en de gemengde vis toe en kook 5 minuten zachtjes mee.
4. Serveer de gemengde vis met saus en groenten in diepe borden.

Tip: Lekker met citroen- of limoensap en rode peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

