



Carpaccio van witte kool met garnalen

rode rijst en kokoschips

Wist je dat de kool ook prima rauw te eten is? Bijvoorbeeld in een koolsla, of ingelegd als zuurkool. Vandaag maken we een carpaccio van de witte kool, dat is weer eens wat anders. Heb je liever een warme maaltijd? Dan kun je de kool het beste even stomen, blancheren of kort roerbakken.

30 min | 731 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
Rode rijst	g	75	150	225	300
Witte kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.5	1	1.5	2
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Kokoschips	g	25	50	75	100
Garnalen	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
(Koolzaad)olie	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 water en een snuf zout aan de kook. Was de rode rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat afkoelen.
2. Maak de kool schoon en verwijder de harde nerven. Snijd of schaaf de koolbladeren in zo dun mogelijke reepjes.
3. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Pers de limoen uit.
4. Snijd de koriander klein. Meng de koolreepjes met de appel, de kokoschilfers en de koriander. Besprenkel de salade met het limoensap en de (koolzaad)olie. Kruid naar smaak met peper en zout.
5. Dep de garnalen droog, leg ze op de carpaccio en serveer de rijst ernaast.

Tip: Meng de koriander met (koolzaad)olie en je krijgt een mooie groene olie. Gebruik deze om over de garnalen te druppelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

