



260 gram  
groenten per  
portie \*

## Gewokte paksoi

met pinda's en basmatirijst

Paksoi is een koolsoort uit Azië, met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Vanwege de aangename knapperigheid en milde smaak is deze groente in de Aziatische keuken heel populair, maar ook in Nederland en België vind je paksoi steeds vaker op het menu. En terecht: niet alleen is deze groente zeer gezond, maar ook is paksoi veelzijdig genoeg om zowel in exotische roerbakshotels als in stampotten te verwerken.

30 min | 584 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

Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Sambal veġa trassie	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	360
Pinda's ongezouten	<i>g</i>	15	25	50	50

*zelf toevoegen:*

Bakolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Sojasaus	<i>el</i>	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de paksoi en snijd klein (houd het witte en groene deel gescheiden). Schil en rasp de gember. Pel en snipper de knoflook. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de champignons, het witte deel van de paksoi, knoflook, gember en de sambal 3 minuten op een middelhoog vuur. Laat de linzen uitlekken en verwarm mee. Breng op smaak met sojasaus proef of je de smaak goed vindt.
4. Breng intussen water aan de kook voor de taugé. Spoel de taugé in een zeef onder de kraan. Blancheer de taugé door kokend water erover te gieten, spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt. Voeg de taugé en het groene deel van de paksoi de laatste minuut toe aan de pan en wok nog kort mee.
5. Hak de pinda's grof. Serveer de groenten met de volkoren basmatirijst en strooi de pinda's erover.

*Tip: Dit gerecht is ook erg lekker met pindasaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

