



Soul bowl met broccoli en froached eggs

rode rijst en sesamsaus

Een bowl vol met gezonde én lekkere dingen om na een drukke dag met z'n allen uitgebreid van te genieten. Rode rijst met broccoli, radijsjes en rode ui voor de liefhebber. Je maakt het af met een sausje van sesam, limoen en mayonaise of yoghurt. Erop: een froached egg; een gepocheerd ei die je kort bak. Krokant van buiten en fluweelzacht van binnen. Ultiem eten voor de soul.

35 min | 690 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	4
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	40	50
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Mayonaise (of yoghurt)	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. 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 het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd intussen de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Pel en snipper de sjalot en snijd de radijsjes in plakjes. Meng de sesamzaadjes met de mayonaise (of yoghurt) en een deel van de limoensap.
3. Breng een pan met water aan de kook. Kook of stoom de broccoli in 4-5 minuten beetgaar en schep uit de pan. Breng het water weer aan de kook met de azijn en maak een draaikolk met een lepel. Breek de eieren één voor één in een bakje en pocheer ze om beurten ongeveer 3 minuten in de draaikolk. Schep met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapier. Pocheer dan het volgende eitje.
4. Verhit royaal olie in een bakpan en bak de gepocheerde eieren samen met de sjalotjes kort aan beide kanten. Kruid met peper en zout. En als je het lekker vindt: de chili-vlokken.
5. Schep de rijst in de kommen en verdeel de broccoli, radijsjes en sjalot in de kommen. Schenk het sesamsausje erover en leg een 'froached egg' erboven op.

Tip: Je kunt ook de eieren kort bakken voor een sneller gerecht. De radijsjes en sjalot kun je ook marineren in azijn en zout.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

