



250 gram
groenten per
portie *

Vogelnestjes in tomatensaus

met bruine rijst en peterselie

Het is weer lente en de vogels zijn druk in de weer met het maken van een vogelnestje. Daarom gaan wij ook aan de slag met onze eigen vogelnestjes van gehakt, met daarin verstopt een hardgekookt eitje. Het klassieke vogelnestje wordt in de frituur klaargemaakt, maar wij bakken het liever in de pan of in de oven.

35 min | 800 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
Bruine rijst	g	75	150	225	300
Ei	st	1	2	3	4
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaten	g	150	300	450	600
Tomatensap met zeezout	ml	75	150	200	300
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Gehaktkruiden	tl	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 10-12 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng een steelpan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat ze schrikken onder de koude kraan en pel de eieren.
3. Kneed het gehakt met de gehaktkruiden, zout en peper. Rol per persoon 1 gehaktbal, leg de bal in je hand en duw een kuiltje er in ter grootte van een ei. Leg een hardgekookt ei in het kuiltje en kneed voorzichtig het vlees er omheen (met vochtige handen). Druk de gehaktbal goed aan en rol het vlees door je handen totdat het ei naadloos zit ingepakt. Verhit olie in een braadpan en bak de vogelnestjes rondom lichtbruin op een middelhoog vuur. Temper het vuur, voeg een scheutje water toe en laat afgedekt zachtjes garen. Keer de gehaktballen regelmatig (soms zijn de eitjes heel groot en 'scheurt' het gehakt een beetje tijdens het bakken).
4. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een laag vuur. Voeg de tomatensap en kleingesneden tomaten toe, kruid met zout en peper en laat zachtjes pruttelen. Pureer de saus desgewenst met een staafmixer en laat een beetje indikken.
5. Snijd met een scherp mes de gehaktballen voorzichtig doormidden en leg de helften in de tomatensaus. Serveer de rijst erbij en werk af met kleingesneden peterselie.

Tip: Maak een lekkere peterselie olie door de peterselie te malen/mengen met olijfolie extra vierge, zout en peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

