



Simpele egg fried rice met kimchi

met wortel-komkommersalade en pindasaus

Makkelijker dan dit kan het bijna niet. Dit gerecht komt in Azië zo vaak op tafel als bij ons de boterham. Onze biologische kimchi van Kramer doen wij er lekker bij. Deze kimchi is puur, zit boordevol gezonde bacteriën en geeft een diepe umami smaak.

25 min | 821 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
Zilvervriesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Komkommertje	<i>st</i>	2	3	4	6
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Wortel	<i>g</i>	100	150	350	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Pindakaas crunchy	<i>el</i>	2	4	6	8
Kimchi mild	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus (of ketjap)	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat de rijst afkoelen op een platte schaal.
2. Schil en rasp de gember. Snijd de komkommertjes in halve maantjes. Snijd de bosui in ringetjes. Snijd de wortel in kleine stukjes (of rasp de wortel). Meng de komkommer, voorgesneden wortel en de helft van de bosui in een kom. Verwarm in een steelpan de azijn, honing (of suiker), sojasaus, de helft van de gember met een scheut water. Schenk dit (heet!) over de groente heen, schep door elkaar en zet apart.
3. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en fruit de prei, knoflook, de overgebleven gember 3-4 minuten aan. Voeg de rijst toe en roerbak 2-3 minuten op hoog vuur. Breek de eieren boven de rijst en laat nog 2-3 minuten meebakken, terwijl je soms roert.
4. Maak de pindasaus door de pindakaas met een beetje water (of melk) in een pannetje te verwarmen en breng al roerend aan de kook. Let op, het hoeft niet te blijven koken. Breng op smaak met sambal en ketjap.
5. Serveer de eëg fried rice met de pindasaus, kimchi en de salade. Maak af met de overgebleven bosui.

Tip: Je kunt de wortel eventueel ook koken of meebakken met de rijst. Houd de sambal apart als er kleintjes mee eten. Pro-tip: dit gerecht is het allerlekkerst met rijst van een dag oud.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

