



Rijstomelet met ketjapmayonaise

en een frisse komkommersalade

Dit recept is eigenlijk perfect voor een restje rijst, maar omdat het zo lekker en easy is maken we er een compleet gerecht van. De gekookte rijst wordt meegebakken in de omelet. Erbij een heerlijke salade met komkommer, paprika en bosui. Heel lekker met ketjapmayonaise, maar die kun je in principe ook weglaten.

25 min | 828 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
Witte snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Snackkomkommertje	<i>st</i>	1	3	4	5
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Spekblokjes	<i>g</i>	50	75	100	150
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	<i>el</i>	0.25	0.5	0.75	1
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 en kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen. Pel de knoflook en pers uit boven de rijst. Maak op smaak met komijn, peper en zout.
2. Was intussen de komkommer en snijd in halve maantjes. Was de bosui en snijd in dunne ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Hussel de ingrediënten door elkaar. Knijp de limoen erboven uit, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de spekjes krokant op een hoog vuur. Kluts de eieren in een bakje, schep de rijst en de spekjes erdoor en schenk in de pan. Bak de rijstomelet aan beide kanten lichtbruin en gaar.
4. Meng de ketjap met de mayonaise en verdeel in 'slierten' over de omelet. Serveer met de salade ernaast.

Tip: De groenten kun je ook even kort roerbakken voor een warme salade. Een tiktok trend: Schep alle ingrediënten voor de salade in een beker, smaakmakers erbij, flink schudden en klaar is de salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

