



Rijst omelet met ketjapmayonaise

en een paprika-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, bosui en purple cress. Heel lekker met ketjapmayonaise, maar die kun je in principe ook weglaten.

25 min | 681 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 rijst	g	75	150	225	300
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Purple kers	bakje	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Bosui	bos	0.5	1	1	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Ei	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	el	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.
2. Was intussen de komkommer en snijd in halve maantjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Knip de purple cress van de bodem. Hussel de ingrediënten door elkaar (bewaar wat purple cress voor later). Knijp de limoen erboven uit, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.
3. Snijd de bosui in dunne ringetjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bosui kort op een hoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij.
4. Pel de sjalot in snijd in ringen. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalot op een middelhoog vuur. Kluts de eieren in een bakje, schep de rijst en erdoor en schenk in de pan bij de sjalot. Bak de rijstomelet afgedekt aan beide kanten lichtbruin en gaar.
5. Meng de ketjap met de mayonaise en verdeel in 'slierten' over de rijst omelet. Strooi de bosui en pruple cress erover en serveer de salade eraast.

Tip: De groenten kun je ook even kort roerbakken voor een warme salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

