



Sticky chicken & groenten

met sesamrijst

Dit makkelijke gerecht is rijk aan groente en smaak. Er komt een heerlijk sausje bij de kip, wortel en broccoli, waarbij iedereen zijn vingers wil (en mag) aflikken. De sesam in de rijst geeft een lekker krokantje en smaak.

30 min | 763 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

Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	125	250	400	500
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Gember, geraspt	tl	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
Ketchup	el	1	2	3	4
Water	ml	50	100	150	200
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. Haal de pan van het vuur en roer de rijst los met een vork.
2. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met ruim water aan de kook en kook de wortel in 10 minuten beetgaar. Voeg de broccoli halverwege toe aan de pan en kook 5 minuten mee. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Snijd de kipfilet klein. Verhit olie in een brede bakpan en bak de kipfilet in ongeveer 5 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper. Bak de voorgedroogde groente 2 minuten mee. Voeg de sojasaus, ketchup, water, geraspte gember en uitgeknepen limoen toe. Roer om en laat kort de smaken intrekken. Breng op smaak met peper.
4. Meng de sesamzaadjes door de rijst en serveer de sesamrijst bij de sticky chicken en groenten.

Tip: De sesam kun je ook over de groente en kip strooien. Echte kritische eters aan tafel? Maak dan het sausje in een aparte pan en laat ze proeven en dippen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

