



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	<i>g</i>	75	150	225	300
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	400	500
Purple kers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Bosui	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

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. Was de komkommer en wortel. Schaaf beide met een kaasschaaf of dunschiller in lange linten. Meng de komkommer en wortel met een scheutje sojasaus, azijn, sesamolie en de sesamzaadjes. Hussel goed door elkaar en zet de salade apart.
2. Verhit intussen een scheutje olie in een bakpan. Leg de gyoza's met de platte kant naar beneden in de pan en bak ze op middelhoog vuur in 5 minuten goudbruin. Voeg vervolgens een flinke scheut water toe (pas op, dit kan flink spetteren), draai het vuur laag en dek de pan af. Laat de gyoza's stomen tot het water volledig is verdampt.
3. Kluts ondertussen de eieren los met een vork en voeg een scheutje sojasaus toe. Verwijder de deksel van de pan en schenk het eimengsel over de gyoza's. Bak de omelet op middelhoog vuur gaar.
4. Meng in een klein kommetje wat sojasaus met sesamolie en chilivlokken of crispy chili-olie.
5. Serveer de crispy gyoza-omelet met het dipsausje en de komkommer-wortelsalade ernaast.

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

