



Garlic rice met Thaise salade

mango, avocado, pinda en komkommer

Garlic rice is een van de populairste streetfood gerechten in Azië. Ieder land heeft wel een kleine variant op dit eenvoudige en snelle gerecht. De knoflook geurt en smaakt door de hele rijst, fantastisch. Erbij een salade met een zonnetje, alsof je in Thailand bent.

20 min | 774 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	75	150	300	300
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Mango	st	0.5	1	1	2
Avocado	st	0.5	1	2	2
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Plant aardige vissaus	tl	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sojasaus	el	1	2	3	4
Olie	el	0.5	1	1.5	2
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 ruim water aan de kook. Kook de rijst in 9-11 minuten gaar. Giet het water af en stort de rijst op een plat bord zodat de rijst kan afkoelen.
2. Was de komkommer en wortel en snijd in maantjes. Je kunt ook de wortel raspen als je dat lekker vindt. Pel de ui en snijd in ringen. Schil de mango en de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Leg alle groente in een kom. Scheur de Thaise basilicum in reepjes en meng erdoor.
3. Roer de sojasaus met het limoensap, plantaardige vissaus (let op, deze saus heeft een uitgesproken smaak) en de helft van de sesamzaadjes in een kommetje. Schenk de dressing over de groente en zet apart.
4. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Verwarm olie in een bakpan. Bak de knoflook krokant in de hete olie. Voeg de rijst toe en bak 3-4 minuten terwijl je de pan af en toe de schud.
5. Hak de pinda's. Serveer de garlic rice met de Thaise salade en strooi de pinda's en overgebleven sesam erover.

Tip: Ook lekker, maar minder gezond, een klontje boter bij de garlic rice!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

