



Thaise slawraps (larb gai)

met kipgehakt, avocado en munt

Deze slawraps zijn in Thailand niet aan te slepen! Lekker uit het handje, fris, pittig, umami, vettig, alles in 1. Lekker als avondmaaltijd maar ook als lunch. Enjoy this one. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 784 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Little gem	<i>st</i>	1	2	3	4
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Plantaardige vissaus	<i>tl</i>	1	2	3	4
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 12-15 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Verhit een olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg het kipgehakt toe en bak 3-4 minuten mee. Doe vervolgens de paprikablokjes erbij en bak het geheel verder tot het gehakt mooi rul en gaar is en de paprika zacht is geworden.
3. Was de sla en maak de bladeren los van het kropje. Gebruik een aantal mooie bladeren om te vullen, de rest snijd je klein. Snijd de avocado in dunne plakjes..
4. Maak een sausje van de plantaardige vissaus (let op, pas dit aan naar eigen smaak), (sesam)olie, sojasaus en limoensap. Pluk de munt, snijd klein en schep erdoor.
5. Meng de rijst met het kipgehaktmengsel en schep een deel in de slabladeren. Leg er plakjes avocado op en besprenkel met de saus. Serveer de rest van de rijst en eventueel de sla ermaast.

Tip: Heb je nog sla blaadjes over? Snijd klein, maak een lekkere dressing en serveer naast de Thaise slawraps.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

