



Rijstomelet met ketjapmayonaise

spekjes en een frisse 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. Heel lekker met ketjapmayonaise, maar die kun je in principe ook weglaten.

20 min | 757 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Komkommertje	st	1.5	3	4.5	6
Puntpaprika	g	150	300	500	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Spekblokjes	g	40	80	100	160
Ei	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Ketjap	el	1	2	3	4
Mayonaise	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 water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen. Pel de knoflook en pers uit boven de rijst. Maak op smaak met komijn, peper en zout.
2. Was intussen de komkommertjes en snijd in halve maantjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Hussel de ingrediënten door elkaar. Knijp de limoen erboven uit, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.
3. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in dunne ringetjes. Verhit olie in een bakpan en bak de spekjes krokant op een hoog vuur. Voeg de prei toe en bak mee. Kluts de eieren in een bakje, schep de voorgedroogde rijst erdoor en schenk in de pan. Druk een beetje aan en bak de rijstomelet aan beide kanten lichtbruin en gaar.
4. Meng de ketjap met de mayonaise en verdeel in 'slierten' over de omelet. Serveer met de salade ernaast.

Tip: De groenten kun je ook even kort roerbakken voor een warme salade. Een tiktok trend: Schep alle ingrediënten voor de salade in een beker, smaakmakers erbij, flink schudden en klaar is de salade. Vaste klant Renee: Je kunt ook kleine omeletjes bakken, dan ben je nog sneller klaar!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

