



280 gram
groenten per
portie *

Aziatische paksoi stir fry (5 spices)

met bonenrijst en furikake

Vandaag maken we een lekker, snel en voedzaam gerecht bomvol smaken. De rijst wordt gecombineerd met bonen, waardoor het niet alleen heerlijk vult, maar ook extra vezels en eiwitten levert. De paksoi gaan we roerbakken en aftoppen met furikake, dat is een topping van sesamzaadjes en nori.

20 min | 644 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 snelkookrijst	g	75	150	225	300
Mais	g	100	200	300	390
Zwarte bonen	g	175	350	390	700
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Chinese 5 spices	tl	1	2	3	4
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Nori chili crisps	g	1	2	3	4
Koriander	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1	2	3	4
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 water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Spoel ook de mais en de zwarte bonen onder de kraan en verwarm 2 minuten met de rijst mee. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snijd intussen de knoflook en ui klein. Rasp de gember. Was de paksoi en snijd in stukken.
3. Verhit olie in een wok of bakpan. Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gember en de witte gedeelte van de paksoi toe en roerbak 3 minuten op een hoog vuur. Bak het groene blad nog enkele minuten mee. Breng op smaak met de 5 spices, sojasaus en (chili)peper.
4. Verkruiemel de norivelletjes en meng deze met de sesamzaadjes voor de furikake. Serveer de bonenrijst met de paksoi en gaarneer met de furikake en maak af met koriander naar smaak.

Tip: Voor extra smaak kun je de rijst ook koken in bouillon of heerlijk met een scheut sesamololie. De furikake kun je ook in grote batches maken en in bakjes bewaren, en ongeveer overal overheen strooien: tip van Chef Freya.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

