



250 gram
groenten per
portie *

Rode rijst met koolsla en kokoschips en kipdijbeenfilet

Van nature groeit Rosso selvaggio in kleigrond. De volkoren robijnrode rijst is relatief zeldzaam, want het wordt op beperkte schaal geteeld. Rode rijst heeft een unieke textuur, is van binnen wit en is fris en licht zoet van smaak. In Italië heeft deze rijst de kwalificatie 'extra kwaliteit' gekregen, wat slechts is voorbehouden aan de zuiverste rijstsoorten.

30 min | 824 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode rijst	g	75	150	225	300
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Limoen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Citroen kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	150	300	450	600
Appel	st	0.25	0.5	1	1
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400
Verse munt	st	0.5	0.5	1	1
Kokoschips	g	10	20	30	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sesamolie	el	0.5	1	1.5	2
(Koolzaad)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. Spoel de rode rijst in een zeef onder kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in circa 25-30 minuten beetgaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de kipdijbeenfilet klein en meng met sesamolie en de helft van de limoensap. Kruid met zeezout, zwarte peper en citroen kerriepoeder en laat 5 minuten marineren.
3. Was of schil de wortel en snijd in balkjes (of hele dunne plakjes). Verhit olie in een bakpan en bak de kip op een hoog vuur tot ze licht gebruind is. Voeg vervolgens de wortel toe en bak enkele minuten mee. De wortel mag nog wat krokant zijn.
4. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Mix de witte kool met appelblokjes, fijngesneden munt, een geut (koolzaad)olie, limoensap, peper en zout. Meng alles goed door elkaar.
5. Serveer de rijst met de koolsla en de kip-wortel ernaast. Werk af met de kokoschips.

Tip: Heb je het graag zoet? Dan kun je eventueel wat rozijntjes toevoegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

