



Korean fried bloemkool met rijst

tuinkers en paprika

Een gerecht om letterlijk jouw vingers bij af te likken. In Korea wordt dit gerecht vaak gemaakt met gefrituurde kip, maar vandaag maken we een gezondere, maar zo verschrikkelijk lekkere versie. Krokante bloemkool in een heerlijk sausje. De rijst krijgt een lekker fris tintje door de tuinkers en de paprika. Heerlijk comfortfood.

25 min | 650 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
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	100	140
Gember, geraspt	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bloem	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing of ahornsiroop	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd eventuele grote bloemkoolroosjes kleiner, besprenkel met olie en wentel ze door de helft van de bloem. Leg de bloemkoolroosjes op de bakplaat en rooster ongeveer 20 minuten in de oven.
2. Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-15 minuten gaar. Giet het water af - bewaar een beetje kookvocht voor de saus - en zet de rijst opzij.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Knip de tuinkers van haar bodem. Meng paprika en tuinkers door de rijst, of houd ze voor kritische eters apart.
4. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een bakpan en fruit de knoflook één minuut. Voeg de tomatenpuree en de rest van de bloem toe en verwarm 2 minuten goed door, terwijl je roert. Voeg de sojasaus, geraspte gember, azijn, ahornsiroop (of honing) en kookvocht toe, zodat je een dik sausje krijgt. Schenk eventueel extra water erbij en breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de geroosterde bloemkool door de tomatensaus. Hussel goed door elkaar en strooi de sesamzaadjes erover. Serveer de bloemkool bij de rijst en de paprika salade.

Tip: Je kunt de paprika ook opbakken en warm serveren. Veel kinderen vinden tuinkers bijzonder lekker, maar zorg ervoor dat het knapperig blijft. Voeg de tuinkers op het laatste moment toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

