



320 gram
groenten per
portie *

Sajoer lodeh met groene kool

crispy eitje en pinda's

Sajoer lodeh is een heerlijk Indonesisch groentegerecht. Een soort groentestof in kokosmelk. In dit gerecht een hoofdrol voor de prachtige groene kool. Onze sajoer pasta is een milde, kruidige pasta (met rode peper en kokos) en je maakt er eenvoudig een heerlijk authentiek Indonesisch groentegerecht mee.

25 min | 815 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Groene kool	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Sajoer kruidenpasta	<i>g</i>	25	50	75	100
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	2	3	4.5	6
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet de rijst afgedekt opzij.
2. Was de groene kool en snijd in reepjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak eerst de groene kool 2-3 minuten op een hoog vuur. Roerbak dan de paprika 1 minuut mee.
3. Voeg de sajoer kruidenpasta en kokosmelk toe, temper het vuur en laat ongeveer 10 minuten zachtjes stoven.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de eieren krokant, het mag bijna frituren zijn. Schep de groente met saus bij de rijst en serveer het ei erop. Snijd de bosui in hele dunne ringetjes en strooi erover. Maak af met gehakte pinda's.

Tip: Je kunt uiteraard de eieren ook eerst pocheren en dan bakken, dan blijft het eigeel lekker zacht!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

