

Aziatische dashi soep met pinda-rijst

Chinese kool en bosui

Je gaat in een korte tijd een dashi maken (een zeewierbouillon die de basis is van veel Japanse gerechten), daarbij lekkere rijst met een crunch erin van pinda en sesam, samen met heerlijk gebakken groente. Hoe ga je alles opeten: In de soep, naast de soep en met de soep. Wat jij zelf lekker vindt.

35 min | 676 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
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
Sesamzaadjes	g	15	25	40	50
Nori chili crisps	g	1	2	3	4
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gember (verse)	tl	1	1	2	2
Chinese kool	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
zelf toevoegen:					
Water	ml	300	600	900	1200
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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. Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en schep de pinda's en sesamzaadjes door de rijst. Zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart.
2. Verwarm het water in een pan en voeg de sojasaus en het verkruimelde zeewier toe. Laat circa 15 minuten zachtjes koken en schenk daarna alles door een zeef zodat je een heldere bouillon krijgt.
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Schil de gember en rasp of snijd in kleine stukjes. Snijd de kool en paprika in reepjes. Snijd de bosui in dunne ringetjes.
4. Verwarm olie in een soep pan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten. Voeg daarna de kool en paprika toe en roerbak nog 5-7 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met bosui, kerrie, peper en zout en eventueel nog een beetje sojasaus.
5. Schep de rijst en groenten in ruime soepkommen en schenk de dashi bouillon erover.

Tip: Bak de ui krokant en meng deze ook door de rijst voor nog meer extra smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief