



230 gram  
groenten per  
portie \*

## Snelle bowl met zalmfilet

rijst, zachte venkel en spinazie

Een bekende maar overheerlijke combinatie. Zalm, venkel en spinazie geserveerd met rijst. Duidelijk, lekker voor jong en oud en heerlijk voedzaam.

20 min | 692 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 rijst  | g  | 75  | 150 | 225 | 300 |
| Venkel       | st | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Sesamzaadjes | g  | 10  | 20  | 25  | 40  |
| Zalmfilet    | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Spinazie     | g  | 100 | 200 | 200 | 300 |

*zelf toevoegen:*

|                    |    |     |   |     |   |
|--------------------|----|-----|---|-----|---|
| Olijfolie en boter | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Sojasaus           | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Citroensap         | 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. 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 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd het venkelgroen van de venkel (houd apart) en snijd de rest in kleine stukjes. Verwarm olie en boter in een brede braadpan en bak de venkel 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Maak af met de helft van de sesamzaadjes, sojasaus en peper naar smaak.
3. Dep de zalm droog. Verwarm olie in een andere bakpan en bak de zalmfilet in ongeveer 6-8 minuten krokant van buiten en zachtroze van binnen.
4. Was de spinazie grondig, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Bak de spinazie op het laatste moment met de zalmfilet mee. Breng op smaak met zout, peper en eventueel wat citroensap. Serveer de rijst met daarop de zalmfilet, spinazie en venkel afgewerkt met een plakje venkelgroen. Besprenkel eventueel nog met een beetje sojasaus.

*Tip: Venkel roosteren geeft ook een geweldig resultaat. Grillen trouwens ook.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

