



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. We geven deze keer een spice paste erbij, zodat alle Indonesische smaken goed te proeven zijn bij jou thuis.

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
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	240	320
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezouten	<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 kokosroom toe, temper het vuur en laat ongeveer 7 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 klein gehakte pinda's.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

