



Rijst teriyaki met kapucijners

roerbakgroenten, koriander en pinda's

Teriyaki kennen wij als een Aziatische saus. In Japan is dit een bereidingswijze: teri staat namelijk voor glans en yaki voor bakken. Vandaag combineren wij dit gerecht met klassieke oer-Hollandse kapucijners. Deze peulvruchten hebben een unieke volle smaak en heerlijke bite.

15 min | 732 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	100	200	200	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Kapucijners	<i>g</i>	125	250	350	500
Limoen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Vegan oestersaus	<i>ml</i>	20	40	60	80
Verse koriander	<i>st</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>	1.5	3	4.5	6
Water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Agavesiroop (of honing)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit de olie in een ruime pan en roerbak de groenten ongeveer 10 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe tegen aanbranden en breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Spoel de kapucijners onder de kraan en verwarm met de groenten mee.
4. Verwarm het water, siroop (of honing), azijn, ketjap, limoensap en een schepje oestersaus in een steelpan en breng aan de kook. Schenk dit heet over de groenten, hussel door elkaar en breng op smaak met zout en (chili)peper. Zet in de koelkast totdat de rest van het gerecht klaar.
5. Voeg de rijst toe aan de groenten en schep alles door elkaar. Werk af met koriander en fijngehakte pinda's en eventueel overgebleven limoensap.

Tip: Voor de pittige sambalnootjes: hak de pinda's grof en rooster in een droge bakpan. Zet het vuur uit, voeg op het laatst de sambal toe en hussel door elkaar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

