



230 gram
groenten per
portie *

Poké bowl met crispy chicken

radijsjes en gedroogde mango

Deze poké bowl met crispy chicken, radijs, gedroogde mango, wortel en komkommer is een feestje voor je smaakpapillen én je ogen. Boordevol verse ingrediënten, een tropisch tintje en lekker in balans. Makkelijk te maken en heerlijk voedzaam.

30 min | 746 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
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Paneermeel	<i>g</i>	25	50	75	100
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Gedroogde mango	<i>g</i>	15	25	40	50
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Snackkomkommer	<i>st</i>	1	2	3	4
Wortel	<i>g</i>	125	250	400	500
Radijsjes	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Mayonaise	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes. Klop het ei los in een kommetje. Doe de paneermeel op een bord en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Haal de kipdijbeenfilet door het ei heen en dip ze vervolgens in de paneermeel en zet even in de koelkast.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen. Meng de gekookte rijst samen met een deel van de (kleingesneden) gedroogde mango en de helft van de sesamzaadjes.
3. Was de komkommertjes en snijd in stukjes. Schil de wortel en schaaft in lange slierten of stukjes. Was de radijs en snijd in plakjes. Meng de mayonaise met de rest van de sesamzaadjes en sojasaus.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak de kip op een middelhoog vuur goudbruin.
5. Verdeel de rijst over de kommetjes en schep de kip, komkommer, wortel en radijs ernaast. Werk af met de rest van de gedroogde mango en de mayonaise dressing.

Tip: Je kunt de wortel ook koken of roerbakken in plaats van rauw serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

