



320 gram
groenten per
portie *

Kruidige Tjap Tjoy met groene kool

crispy eitje en pinda's

Tjap Tjoy is een typisch Chinees gerecht en het betekent letterlijk gemengde groenten. De groenten worden gewokt en daarna in een saus gaar gekookt. Het maakt niet uit welke groenten je gebruikt voor een Tjap Tjoy, alles kan en mag. Ideaal om de restjes uit je koelkast op te maken. Vandaag serveren we de Tjap Tjoy met een lekker crispy eitje.

25 min | 804 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
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Gesneden groene kool	<i>g</i>	150	300	450	600
Kruidenmix Tjap Tjoy	<i>g</i>	5	10	15	20
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	60	120	160	240
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Bosui	<i>bos</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>	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 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 Tjap Tjoy kruidenmix en kokosroom en een scheutje water 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 bij de rijst en serveer het ei erop. Hak de koriander fijn. 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

