



## Rijstsalade met gebakken sesamkip

appel en witte kool

Ode aan de ui! Uien zijn heerlijke smaakmakers en zijn zeer veelzijdig in gebruik. Hij is heel geschikt om mee te bakken, koken of stoven en past bij vele gerechten, soepen en sauzen. Vaak hebben uien een bijrol in de maaltijd, maar in zijn uppie is het ook al een gezonde groente met een fikse portie vitamine C. Oh ja en ben je verkouden? Een doorgesneden rauwe ui bij je bed doet wonderen. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

40 min | 727 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	g	75	150	225	300
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Sesamzaadjes	g	5	10	15	20
Rode ui	st	1	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Appel	st	1	1	2	2
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Boter	g	5	10	15	20
Sojasaus of tamari	el	0.5	1	2	3
(Sesam)olie	el	0.5	1	2	3
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 25 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat de rijst afgedekt 15 minuten rusten. Haal de rijst los met een vork en laat een beetje afkoelen.
2. Verwarm boter in een bakpan en bak de kipdijbeenfilet 10 minuten aan beide kanten op een middelhoog vuur. Voeg de sesamzaadjes toe en bak mee. Breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en laat afkoelen.
3. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortel en rasp grof. Was de appel, verwijder het klokhuis en rasp. Was de little gem en snijd of scheur klein.
4. Meng in een grote kom de rijst met de ui, wortel, appel en witte kool. Besprenkel met sojasaus en (sesam)olie en breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de little gem over de borden en schep de rijstsalade erop. Snijd de afgekoelde kipdijbeenfilet in repen en leg op de rijstsalade. Werk af met fijngehakte koriander.

*Tip: Je kunt het gerecht natuurlijk ook warm serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

