



250 gram
groenten per
portie *

Makkelijke wok met gebakken banaan

rundergehakt en snelkook rijst

Deze snelle wok heb je binnen een handomdraai op tafel. Ideaal voor als je 's avonds geen zin hebt om uitgebreid te koken. De gebakken banaan en krokante pinda's maakt dit gerecht helemaal aantrekkelijk voor het hele gezin. Supersnel en overheerlijk! Tip: haal de banaan uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

25 min | 946 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Witte snelkookrijst	g	75	150	225	300
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	2	3
Roerbakgroenten	g	200	400	600	800
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Banaan	st	0.5	1	2	2
Pinda's ongezouten	g	15	25	25	50
Sesamzaadjes	g	5	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	el	1	2	3	4
Tarwebloem	el	0.5	1	1.5	2
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 en kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Verwarm olie in een wok of ruime bakpan en bak het gehakt rul. Pel de sjalot en snijd in ringen. Voeg de sjalot en gesneden groenten toe en roerbak nog 5-10 minuten op een hoog vuur. Pers de limoen erboven uit en breng op smaak met de sojasaus (of tamari).
3. Snijd de banaan in plakjes en bestrooi met wat bloem. Verhit olie of boter in een andere bakpan en bak de banaan bruin en zacht op een middelhoog vuur.
4. Serveer de rijst met de groenten en de gebakken banaan en strooi de pinda's en sesam erover.

Tip: Voor meer pit: ook erg lekker met sambal of (sweet) chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

