



Knapperige bimi en paprika in een romige sesamsaus

met witte rijst en tuinkers

Lekkerder dan dit kunnen we het bijna niet maken. Biologische knapperige bimi en paprika samen met rijst en een volle, smeuijge sesamsaus met ketjap en gember. Voor een kruidige bite maak je het gerecht af met tuinkers. Ken je het nog niet? Proeven maar!

25 min | 753 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
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	500	600
Bimi	<i>g</i>	100	200	200	400
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	3
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	25	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap	<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. 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 zet afgedekt opzij.
2. Was de paprika en snijd in repen. Was de bimi en snijd eventuele grote exemplaren in de lengte in tweeën of in vieren. Pel de sjalot en snijd in partjes.
3. Verwarm een (grill)pan met een beetje olie en bak op een hoog vuur de bimi, sjalot en de paprika voor ongeveer 5 minuten. Schep de groente uit de pan en houd warm.
4. Schil en rasp de gember. Voeg de gember en de sesamzaadjes toe aan dezelfde pan. Bak kort en schenk de kokosmelk en ketjap in de pan.
5. Schep de rijst in kommen, leg de groente erop of ernaast en schenk de saus erover. Knip tenslotte de tuinkers en strooi over het gerecht.

Tip: Heb je nog wat tuinkers over? Dit is ook heel lekker op een boterham met kaas of met een groentespread.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

