



270 gram
groenten per
portie *

Nasi kuning (gele rijst met kokos) en ei met sticky aubergine en pinda's

In Indonesië verrichten ze wonderen met rijst en dit is echt een fantastische variant: gele rijst. De rijst kleuren we geel met kurkuma (of koenjit). Vandaag met een snelle, sticky aubergine (die overigens ook niet mag ontbreken in een gemiddelde salade) en spinazie.

30 min | 853 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
Verse kurkuma	tl	1	2	3	4
Witte rijst	g	75	150	225	300
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Ei	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	100	300	300	500
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	el	0.5	1	1.5	2
Ketjap	el	1	2	3	4
Agavesiroop of honing	tl	0.5	1	1.5	2
Sambal	tl	0.5	1	1.5	2

**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. Schil en rasp de kurkuma. Doe de rijst in een kookpan, voeg de kurkuma en de kokosmelk toe en vul aan met water. Kook de rijst afgedekt in 12 minuten gaar, roer af en toe. Giet indien nodig het overtollige vocht af. Kluts de eieren en schep door de gekookte rijst. Meng goed en laat afgedekt na garen.
2. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de spinazie grondig in een zeef onder de kraan, laat uitlekken en snijd in reepjes. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes.
3. Verwarm de olie in een brede bakpan en bak eerst de aubergine 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de ketjap, agavesiroop of honing, sambal en knoflook toe, samen met een scheutje water. Schud om en schep uit de pan. Voeg een beetje extra water toe, doe de spinazie erbij en laat slinken. Maak eventueel nog op smaak met peper en zout.
4. Serveer de gele kokosrijst met de sticky aubergine en spinazie. Besprenkel met limoensap en strooi de pinda's en sesamzaadjes erover.

Tip: Je kunt de rijst ook nog even opbakken als je dat lekker vindt. En de eitjes als een omeletje erbij serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

