



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Makkelijke wok met gebakken banaan

rundergehakt en 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 | 873 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  |
|--------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Bruine rijst       | g  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Rundergehakt       | g  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Sjalot             | st | 1    | 2   | 2   | 2   |
| Roerbakgroenten    | g  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Limoen             | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Banaan             | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Pinda's ongezoeten | g  | 15   | 25  | 25  | 50  |

*zelf toevoegen:*

|                                |    |     |   |     |   |
|--------------------------------|----|-----|---|-----|---|
| Olie en/of boter               | el | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Sojasaus of ketjap (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 7-9 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 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

