



230 gram
groenten per
portie *

Rijst roerbakschotel met paksoi

en knoflook kip

Paksoi is een langwerpige open bladsoort en familie van de Chinese kool. In China is de letterlijke vertaling van paksoi 'oliegroente'. Dat komt omdat Chinezen hun wokolie uit paksoizaad halen. Door de sappige en knapperige structuur is deze groente erg lekker om te roerbakken, wokken, stoven of bakken, in stampot en salades. Paksoi zit boordevol vitamines en mineralen. Ben je zwanger? Met deze groente krijg je ruim voldoende foliumzuur binnen!

30 min | 789 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	100	200	300	300
Pinda's ongezoeten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Tamari (of sojasaus)	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de kip klein en meng met de tamari of sojasaus. Pel de knoflook, pers erboven uit en roer goed door elkaar. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Pel de sjalot en snijd in halve ringen. Was de paksoi, laat goed uitlekken en snijd klein. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de sjalot samen met de kip 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de paksoi en champignons toe en roerbak enkele minuten mee. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en (chili)peper.
5. Schep de rijst in de pan en verwarm even mee. Hak de pinda's grof en strooi erover.

Tip: Het is ook lekker om op het laatst sambal door de pinda's te scheppen. Je krijgt dan lekkere pittige nootjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

