



250 gram
groenten per
portie *

Koreaanse rijstbowl

met sticky varkensvlees

Vandaag staat er een heerlijke rijstbowl op het menu. Dit gerecht kun je prachtig opmaken in een mooie kom. Houd alle ingrediënten van elkaar gescheiden en leg het netjes naast elkaar, zo wordt het een kleurrijk geheel. Je kunt natuurlijk ook alles door elkaar husselen, dat is net zo lekker!

30 min | 680 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	125	250	350	500
Romaanse sla	st	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Rijst)azijn	el	0.5	1	1.5	2
Ketjap (of tamari)	el	1	2	3	4
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Bakolie	el	1	2	3	4
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. Schil de gember en pel de knoflook. Rasp beiden fijn boven een kom. Roer de (rijst)azijn, ketjap (of tamari), honing en peper erdoor. Snijd het varkensfiletlapje in reepjes en schep door de marinade. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. 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 daarna het water af en zet afgedekt opzij.
3. Schil de wortel en rasp grof of maak slierten met een spiraalsnijder. Druppel wat (rijst)azijn erover en breng op smaak met zout en peper. Snijd sla in kwarten (of kleinere stukken) en grill of bak met een beetje olie lichtbruin. Je mag de sla ook rauw aan het gerecht toevoegen.
4. Rooster de sesamzaadjes in een droge bakpan en leg opzij. Verhit olie in dezelfde bakpan en roerbak het gemarineerde varkensvlees kort op een hoog vuur. Voeg de achtergebleven marinade toe, temper het vuur en bak al roerend 4-5 minuten tot het vocht is ingedikt. Strooi de sesamzaadjes erover.
5. Breng een pan met water aan de kook. Was de taugé in een zeef onder de kraan en giet het kokende water erover. Spoel direct af onder de kraan om het gaarproces te stoppen. Doe de rijst in kommetjes en schep het vlees, de groenten en taugé erbij.

Tip: Je kunt de taugé ook marineren in een beetje azijn. En de sla kun je natuurlijk ook rauw eten als je dat lekkerder vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

