



Roerbak van kruidige kip

witte kool en basmatirijst

Witte kool is stevig, rond en heeft gesloten bladeren. Vanwege de neutrale smaak kun je eindeloos variëren met witte kool. In dit gerecht wordt de witte kool geroerbakt samen met kip en rijst. Superlekker en heel makkelijk!

25 min | 775 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	3
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Witte kool, gesneden	<i>g</i>	200	400	600	800
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	2	3
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus (of tamari)	<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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de kip in reepjes.
3. Verhit olie in een wok of royale bakpan en roerbak de kip reepjes bruin en gaar. Breng op smaak met zout en citroen-kerriepoeder. Schep uit de pan en leg afgedekt opzij. Gebruik dezelfde pan om de witte kool, ui en knoflook in te roerbakken (circa 8 minuten). Rasp de gember erboven. Voeg een klein scheutje water toe en breng verder op smaak met sambal en sojasaus (of tamari).
4. Schep de kip samen met de rijst terug in de pan. Verwarm alles goed door. Rooster de sesamzaadjes in een droge bakpan en strooi over het gerecht.

Tip: Je kunt de rijst ook apart serveren in plaats van alles in één pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

