



Kimchi fried rice met pinda's

en spicy komkommersalade

Kimchi is gefermenteerde kool, in Korea gemaakt met veel pit, deze variant uit Nederland van Sauercrowd is iets lichter en compleet gemaakt met lokale ingrediënten. Kimchi fried rice is zo normaal in Korea als bij ons de stampot, dus zeker een gerecht dat je uit wilt proberen.

30 min | 739 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
Komkommer	st	0.5	1	2	2
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
Gember	tl	1	2	3	4
Kimchi (Sauercrowd)	g	75	150	270	270
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sojasaus	el	1	2	3	4
(Sesam)olie	el	1.5	3	4.5	6

**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 roer los.
2. Snijd de komkommer dun met een kaasschaaf of mandoline boven een plastic afsluitbaar bakje. Snijd de bosui in ringetjes. Schil en rasp de gember. Voeg de helft van de bosui en alle gember toe, samen met de sojasaus en (sesam)olie. Schep ook een klein beetje kimchi erbij. Dek af en schud goed door elkaar.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verwarm een scheutje olie in een brede bakpan en bak de paprika 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de kimchi en de rijst toe en roerbak een paar minuten.
4. Serveer de kimchi fried rice met de komkommersalade. Strooi de overgebleven bosui en pinda's over het gerecht.

Tip: Erbij: een komkommersalade die viraal ging op TikTok. Geinig, maar je mag hem ook gewoon in een kom klaarmaken ...

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

