



320 gram
groenten per
portie *

Rijstpapier omelet met kaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wist je dat rijstpapier verschrikkelijk veelzijdig is? Meestal worden deze flinterdunne rijstvellen gebruikt voor Vietnamese loempia's. Vandaag maken we rijstpapier omeletjes met kaas. Een gerecht dat een 'hit' is op social media. Probeer het en kijk of het ook één van jouw favorieten wordt!

25 min | 687 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
Wortel	<i>g</i>	150	300	500	600
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Eieren	<i>st</i>	2	3	4	6
Vietnamese bruine rijstvellen	<i>st</i>	3	6	9	12
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4

**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. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de paksoi en snijd in reepjes. Maak aparte hoopjes van de witte stengels en de groene bladeren. Pel de ui en snijd in ringen.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, wortel en paksoi stengels 2-3 minuten. Voeg een beetje vocht toe en laat 6-8 minuten zachtjes pruttelen. Voeg dan de groene bladeren toe, laat slinken en maak op smaak met een sojasaus en limoensap.
3. Snijd de rode peper in kleine stukjes. Kluts de eieren in een kommetje.
4. Verwarm olie in een bakpan en leg hierin het rijstpapier, schenk de geklutste eieren eroverheen (ongeveer 1 ei per 2 vellen rijstpapier). Strooi de geraspte kaas erover en de rode peper naar smaak. Laat even bakken totdat het ei bijna gaar is en vouw dan de omelet dubbel. Serveer deze samen met de groente ernaast.

Tip: Je kunt de rijstvellen in stukjes knippen en krokant bakken in de airfryer of in olie. Let op: leg de rijstvellen in een koude pan, ze krullen namelijk snel om.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

