



270 gram
groenten per
portie *

Roergebakken vis met sesam-rijst

en Koreaanse spinaziesalade

Vandaag nog zo'n makkelijk en snel recept. Chop de groente en maak er vandaag een bijzonder lekkere Koreaanse salade van. Deze salade genaamd Namul komt bijna op iedere tafel als bijgerecht in Korea in verschillende varianten. Jij maakt hem vandaag met spinazie en Chinese kool, sesamzaadjes, krokante knoflook en sojasaus.

15 min | 717 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	g	75	150	225	300
Chinese kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	100	200	250	300
Sesamzaadjes	g	15	25	40	50
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	15	30	45	60
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Zout en 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 en kook de rijst in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Snijd de rode peper in plakjes. Verwarm olie in een wok of brede bakpan en bak eerst de knoflook krokant. Schep deze uit de pan en leg op een keukenpapier. Bewaar de olie.
3. Snijd de Chinese kool in reepjes. Was de spinazie, haal eventueel de harde nerven eruit en snijd kleiner. Roerbak vervolgens de Chinese kool op een hoog vuur 4-5 minuten in de bakpan. Voeg de spinazie toe en schep om. Schep de groente in een vergiet of zeef om uit te lekken.
4. Snijd de vis in blokjes, kruid met zout en peper en bak 2-3 minuten in dezelfde pan. Voeg de voorgedroogde rijst, de rode peper en de helft van de sesamzaadjes toe. Meng goed door elkaar.
5. Meng de groente met de krokante knoflook, overgebleven sesamzaadjes en sojasaus naar smaak. Serveer de Koreaanse salade bij de rijst met vis.

Tip: Nog sneller klaar? Meng dan alle groente door de rijst voor een makkelijk roerbakgerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

