



320 gram
groenten per
portie *

Japanse rijstsoep met krokant zeewier

met shiitake en ei

Deze soep is het Japanse zusje van Congee (Chinese rijstepap). Hij is wat losser van structuur en de rijst wordt los toegevoegd. De smaakvolle bouillon met shiitake samen met de rijst en het ei zorgt voor een smaakvolle Japanse beleving in je eigen huis.

30 min | 591 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
Sjalot	st	1	2	3	4
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Wortel	g	75	150	225	300
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Shiitake	g	75	150	150	300
Ei	st	1	2	3	4
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus of tamari (Chili)peper	el	0.5	1	1.5	2

**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. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook in circa 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de sjalot en snijd in plakjes. Schil de gember en snijd in stukjes. Was of schil de wortel en snijd in dunne reepjes. Spoel de broccoli onder de kraan en snijd in roosjes. Snijd de stonk in kleine stukken. Veeë de shiitake schoon en snijd indien nodig kleiner. Bereid de bouillon.
3. Verwarm olie in een soeppan. Bak hierin eerst de sjalot en gember op een hoog vuur. Voeg na 2-3 minuten de broccoli, wortel en shiitake toe en bak nog 5 minuten. Schenk de bouillon en de sojasaus erbij en breng aan de kook. Temper het vuur en laat zachtjes koken.
4. Voeg op het laatst de voorgedookte rijst toe en verwarm even mee.
5. Klop het ei los, schenk het gelijkmatig over de soep en kook 1 minuut afgedekt tot het ei (net) gaar is. Verkruimel het zeewier en strooi over de soep.

Tip: Je kunt de eieren ook bakken als een omelet en in reepjes bij de soep serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

