



Thaise roerbak (Pad Kra Pao) met kipgehakt

gebakken eitje, Thaise basilicum en rode peper

Geïnspireerd door de Thaise Pad Krapow, hopen we je verrassen met dit simpele, snelle, maar ook zo smaakvolle streetfood uit Thailand. Met vegan vissaus uit de Noordzee van Ta'im, geven we het gerecht net iets extra's. Kijk uit, voor beginners kan hij heftig smaken!

20 min | 742 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
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Spitskool, gesneden	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Plantaardige vissaus	tl	1	2	3	4
Eieren	st	1	2	3	4
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
(Sesam) olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	0.25	0.5	0.75	1
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de rode ui en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de rode peper heel klein.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en het kipgehakt 4-5 minuten. Voeg de paprika en spitskool toe en roerbak nog 3-4 minuten op hoog vuur. Meng in een kom limoensap, vegan vissaus, ketjap, rode peper en honing en schenk dit over de groenten. Bak even mee en laat daarna de smaken rustig samen komen.
4. Verhit olie in een andere bakpan en bak per persoon een knapperige eitje.
5. Serveer de rijst met de roerbak met het gebakken ei erop. Werk af met de Thaise basilicum.

Tip: Dit is ook een perfect mealprep gerecht, dat je de volgende dag ook met de lunch kunt eten of voordat je gaat sporten. Houd de basilicum en de rode peper apart, die blijven dan lekker vers.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

