



290 gram
groenten per
portie *

Jackfruit rendang met witte kool

witte rijst, koriander en pinda's

Ooit gehoord van jackfruit? Deze stekelvormige vrucht uit Azië kan wel 55 kg wegen en behoort tot de grootste vruchten in de wereld. Het is een uitstekende vleesvervanger vanwege de juicy smaak en de bite van vlees.

Daarom vind je deze exotische topper steeds vaker op het menu. Onze jackfruit is al helemaal op smaak gebracht met rendang specerijen. Niet alleen erg lekker maar het bevat ook veel vitamine A en B en de mineralen kalium en ijzer. Wij zijn er in ieder geval dol op!

20 min | 724 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	1	2	2	3
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Verse koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400
Jackfruit rendang	g	150	300	450	600
Pinda's	g	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Hak de koriander grof.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui 2 minuten. Voeg de witte kool toe en roerbak nog 8 minuten mee. Voeg de paprika toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met de helft van de koriander, zout en peper. Schep de groenten uit de pan en verwarm de jackfruit rendang 2-3 minuten in dezelfde pan (of gebruik een andere pan voor het verwarmen van de jackfruit).
4. Serveer de rijst met de jackfruit rendang en de gewokte groenten. Garneer met de pinda's en de overgebleven koriander.

Tip: Heb je veel witte kool over? Masseer deze met een beetje zout en zet hem weg met azijn, een smaakmaker naar keuze en een beetje olie. Dan heb je de volgende dag een fijne salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

