



Aziatische dashi soep met pinda-rijst

Chinese kool en bosui

Je gaat in een korte tijd een dashi maken (een zeewierbouillon die de basis is van veel Japanse gerechten), daarbij lekkere rijst met een crunch erin van pinda en sesam, samen met een berg heerlijk gebakken groente. Hoe ga je alles opeten: In de soep, naast de soep en met de soep. Wat jij lekker vindt.

45 min | 678 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
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
Sesamzaadjes	g	15	25	40	50
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gember (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Chinese kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1	2	3	4
Water	ml	300	600	900	1200
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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 20-25 minuten gaar. Giet het water af en schep de pinda's en sesamzaadjes door de rijst.
2. Verwarm het water in een pan en voeg de sojasaus en het verkruidde zeewier toe. Laat circa 15 minuten zachtjes koken en giet daarna alles door een zeef zodat je een heldere bouillon krijgt.
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Schil de gember en snijd in kleine stukjes. Snijd de kool en paprika in reepjes. Snijd de bosui in dunne ringetjes.
4. Verwarm olie in een soep pan en fruit de ui, knoflook en gember 2 minuten. Voeg daarna de kool en paprika toe en roerbak nog 5-7 minuten. Breng op smaak met bosui, kerrie, peper en zout en eventueel nog een beetje sojasaus.
5. Schep de rijst en groenten in ruime soepkommen en schenk de dashi bouillon erover.

Tip: Bak de ui krokant en meng deze ook door de rijst voor nog meer extra smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

