



300 gram
groenten per
portie *

Crispy rijstsalade met andijvie

champignons en pinda-dressing

Andijvie werd al door de Romeinen gegeten en is familie van de witlof. In Nederland eten wij hem vooral in de stamppot, terwijl andijvie een echte zomergroente is. En dus ook heerlijk in vele andere gerechten, zoals deze snelle en crispy roerbak.

30 min | 631 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 snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	300
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Pinda's	<i>g</i>	15	25	40	50
Andijvie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4	5
Sojasaus (of tamari)	<i>el</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. 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. Meng de rijst met de currypasta en een beetje olie en spreid uit over de bakplaat. Bak ongeveer 15 minuten tot de rijst een beetje krokant is. Schep af en toe om.
3. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Snijd de paprika in reepjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de champignons 3-4 minuten op een hoog vuur. Bak de paprika de laatste minuut mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schil en rasp de gember en snijd de rode peper en knoflook heel fijn. Hak of maal de pinda's grof. Maak de dressing door de pinda's te mengen met de gember, rode peper en knoflook. Voeg de sojasaus en olie toe naar smaak.
5. Was de andijvie grondig, laat goed uitlekken en snijd heel klein. Snijd de Thaise basilicum grof. Meng de andijvie, Thaise basilicum en de gebakken groenten door elkaar. Schep ook de krokante rijst erdoor en werk af met de pinda-dressing.

Tip: In dit recept maak je de rijst krokant in de oven met currypasta. Je kunt ook de rijst koken, laten afkoelen en de currypasta gebruiken bij het bakken van de champignons voor een snellere versie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

