



## Sticky chicken & groenten

met sesam- knoflookrijst

Dit makkelijke gerecht is rijk aan groente en smaak. Er komt een heerlijk sausje bij de kip, wortel en broccoli, waarbij iedereen zijn vingers wil (en mag) aflikken. De sesam in de rijst geeft een lekker krokantje en smaak.

30 min | 744 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	<b>g</b>	75	150	225	300
Wortel	<b>g</b>	125	250	400	500
Broccoli	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	<b>g</b>	100	200	300	400
Gember, geraspt	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2
Sesamzaadjes	<b>g</b>	10	15	20	25

*zelf toevoegen:*

(Sesam)olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<b>el</b>	1	2	3	4
Ketchup	<b>el</b>	1	2	3	4
Water	<b>ml</b>	50	100	150	200
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 20-25 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en roer de rijst los met een vork.
2. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de wortel in 10 minuten beetgaar. Voeg de broccoli halverwege toe aan de pan en kook 5 minuten mee. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Snijd de kipdijbeenfilet klein. Verhit olie in een brede bakpan en bak in ongeveer 5 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper. Bak de voorggekookte groenten 2 minuten mee. Voeg de sojasaus, ketchup, water, geraspte gember en uitgeknepen limoen toe. Roer om en laat kort de smaken intrekken. Breng op smaak met peper.
4. Pel de knoflook en snijd of pers fijn. Verwarm een droge bakpan en rooster de sesamzaadjes samen met de knoflook kort. Meng de sesamzaadjes met knoflook door de rijst en serveer de sesamrijst bij de sticky chicken en groenten.

*Tip: De kip is ook lekker met honing. De sesam kun je ook over de groente en kip strooien. Echte kritische eters aan tafel? Maak dan het sausje in een aparte pan en laat ze proeven en dippen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

