



175 gram
groenten per
portie *

Kleurige springrolls

met groente en koriander

Vietnamese springrolls van rijstpapier! Je ziet het steeds vaker voorbij komen. Met deze springrolls kun je eindeloos variëren en de lekkerste combinaties maken.

20 min | 478 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 |
|-----------------|----|------|-----|------|-----|
| Tofu naturel | g | 100 | 200 | 250 | 400 |
| Sesamzaadjes | g | 15 | 25 | 40 | 50 |
| Wortel | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Snackkomkommer | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Verse koriander | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |
| Rijstpapier | st | 2 | 4 | 6 | 8 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|----------------------|----|---|---|---|---|
| Sojasaus | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zout en (chili)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 aan de kook en kook de bietjes in 20-30 minuten beetgaar.
2. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes en kruid met peper en zout. Verhit olie in een bakpan en bak de kip op een middelhoog vuur gaar.
3. Rooster de sesamzaadjes in een droge bakpan lichtbruin.
4. Verwijder de schil van de biet en snijd in fijne reepjes (julienne) of rasp fijn. Was of schil de wortel en snijd in fijne reepjes (julienne) of rasp de wortel. Snijd de koriander klein.
5. Vul een schaal of diep bord tot de helft met lauwwarm water en week hierin één voor één de rijstvellen voor 20 seconden. Beleg de rijstvellen met de kip, wortel en bietjes en wat koriander. Besprenkel met ketjap en strooi wat sesamzaadjes erover. Vouw eerst de zijkanten dicht en rol dan voorzichtig op. Garneer eventueel met koriander en sesamzaadjes.

Tip: Je kunt ook een dressing maken van de ketjap, sesamzaadjes en koriander. En daar je springrolls in dopen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

