



## Shandong asperges

met rijst en ei

Shandong is een provincie in China met een specifieke een beetje spicy keuken. Dit gerecht is daar wereldberoemd met garnalen, maar deze variant met groene asperges gaan ook jouw vingers doen aflikken. Groene asperges hoeft je niet te schillen, dat is nog eens makkelijk!

30 min | 617 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
Ei	<b>st</b>	1	2	3	4
Gember (verse)	<b>tl</b>	1	2	3	4
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Rode ui	<b>st</b>	1	2	2	3
Groene asperges	<b>g</b>	125	250	350	500
Chilivlokken	<b>tl</b>	1	2	3	4
Sesamzaadjes	<b>g</b>	10	15	20	25
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sesamolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Wijnazijn of mirin	<b>el</b>	1	2	3	4
Sojasaus of tamari	<b>el</b>	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Kook de eieren de laatste 10 minuten mee. Schep de eieren uit het water en spoel koud. Giet daarna het water van de rijst af en zet afgedekt opzij.
2. Schil en rasp de gember. Pel en snipper de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Pel de ui en snijd in ringen. Was de asperges, snijd 1 cm van de onderkant en snijd in stukken.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de gember, ui en knoflook 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat en de asperges toe en bak nog eens 4-5 minuten mee. Schenk de sojasaus, wijnazijn of mirin en een scheutje water erbij en laat een paar minuten zachtjes pruttelen. Maak af met de chilivlokken, zout, peper en de sesamzaadjes.
4. Pel en halveer de eieren en leg ze bij de shandong asperges in de pan. Serveer samen met de rijst.

*Tip: Je kunt ook de eieren roerbakken en door de rijst mengen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

