



Soul bowl met broccoli en froached egg

rode rijst en sesam-saus

Een bowl vol met gezonde én lekkere dingen om na een drukke dag met z'n allen uitgebreid van te genieten. Rode rijst mengen we met rozijntjes. Erbij broccoli, radijsjes en rode ui voor de liefhebber. Je maakt het af met een sausje van sesam, limoen en mayonaise of yoghurt. Erop een froached egg: een gepocheerd ei die je kort bakt. Krokant van buiten en fluweelzacht van binnen. Ultiem eten voor de soul.

35 min | 732 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
Rode rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Rozijnen	<i>g</i>	10	20	25	40
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	4
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	40	50
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Mayonaise (of yoghurt)	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	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 en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af, voeg de rozijnen toe en zet afgedekt opzij.
2. Snijd intussen de broccoli in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Pel en snipper de sjalot en snijd de radijsjes in plakjes. Meng de sesamzaadjes met de mayonaise (of yoghurt) en een deel van de limoensap.
3. Breng een pan met water aan de kook. Kook of stoom de broccoli in 4-5 minuten beetgaar en schep uit de pan. Breng het water weer aan de kook met de azijn en maak een draaikolk met een lepel. Breek de eieren een voor een in een bakje en pocheer ze om beurten ongeveer 3 minuten in de draaikolk. Schep met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapier. Pocheer dan het volgende eitje.
4. Verhit royaal olie in een bakpan en bak de gepocheerde eieren samen met de sjalotjes kort aan beide kanten. Kruid met peper en zout.
5. Schep de rijst in de kommen met erop de broccoli, radijsjes en sjalot. Schenk het sesam-sausje erover en leg een 'froached egg' erboven op.

Tip: Je kunt ook de eieren kort bakken voor een sneller gerecht. De radijsjes en sjalot kun je ook marinieren in azijn en zout.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

