



Japanse natto rijst bowl

met wintergroenten en ei

Natto is een traditioneel en populair ingrediënt uit de Japanse keuken. Het wordt gemaakt van ongepelde sojabonen. Door het toevoegen van een probiotische bacterie komt het fermentatieproces op gang. Het mag dus duidelijk zijn: de smaak en geur is misschien even wennen, maar deze Japanse topper verdient ook een kans in jouw keuken!

30 min | 706 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	g	75	150	225	300
Rode biet	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Gesneden witte kool	g	100	200	300	400
Eieren	st	1	2	3	4
Natto	g	50	100	150	200
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
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 volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 25-30 minuten gaar. Was en schil de rode biet, snijd in hele kleine stukjes en kook met de rijst mee. De rijst kleurt zo mooi roze. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd heel klein. Verhit (sesam)olie in een bakpan en fruit de ui 2-3 minuten. Doe de wortel en de gesneden witte kool erbij en roerbak 8-10 minuten op een middelhoog vuur tot de groente gaar is.
3. Verwarm olie in een bakpan op een laag vuur. Kluts de eieren in een bakje en bak een omelet. Kruid met zout en peper en snijd in reepjes.
4. Roer de natto met sojasaus totdat het schuimig is.
5. Meng de rijst met de groenten en de mayonaise en schep de natto en omeletreepjes er boven op. Garneer met de sesamzaadjes.

Tip: Voeg chilivlokken of chilipoeder toe als je van pittig houdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

