



Gebakken gele rijst met groenten

en krokante stukjes kiprookworst

Gebakken rijst is een heerlijk gerecht waarbij je overgebleven restjes rijst en groenten kunt opbakken. Vandaag combineren we het met knapperige stukjes kiprookworst van haantjes.

25 min | 705 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

Witte rijst	g	75	150	225	300
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Kiprookworst van Haantjes	g	100	200	245	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Ketjap manis of tamari	el	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 onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Rasp de kurkuma erboven zodat de rijst een mooie gele kleur krijgt (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). Giet daarna het water af en zet de pan opzij zodat de rijst kan afkoelen.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper heel fijn. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui, knoflook, rode peper en prei op een middelhoog vuur. Was of schil de wortel, snijd in kleine blokjes en roerbak mee op een hoog vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe.
3. Veeg intussen de champignons schoon en snijd klein. Snijd de kiprookworst in kleine stukken. Verwarm olie in een andere bakpan en bak de champignons samen met de kiprookworst op een hoog vuur.
4. Doe de gekookte rijst bij de groenten en roerbak enkele minuten mee op een hoog vuur. Voeg dan de champignons en kiprookworst toe en breng verder op smaak met paprikapoeder, ketjap, zout en peper.

Tip: Voeg chilivlokken of geraspte gember toe voor extra pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

