



400 gram
groenten per
portie *

Winterse poké bowl met bietjes

met boerenkool, avocado en omeletreepjes

Er zijn enorm veel lekkere en vegetarische variaties op de traditionele poké bowl met vis. Vandaag maken we een kleurrijk feestje in een kommetje met rijst, overheerlijke wintergroenten en omeletreepjes. Let op: haal de avocado uit de zak en leg op je fruitschaal.

25 min | 778 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Boerenkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Regenboogpeen	<i>g</i>	125	250	375	500
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Limoen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Rode bieten, gekookt	<i>g</i>	125	250	350	500
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Mayonaise (of yoghurt)	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	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. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Was of schil de regenboogpeen en snijd in dunne reepjes (of plakjes). Verhit olie of boter in een brede bakpan en bak de regenboogpeen 5 minuten. Voeg de boerenkool toe aan de pan en bak nog 10 minuten mee.
3. Kluts de eieren in een kommetje en breng op smaak met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de omelet op een laag vuur gaar. Rol de omelet op en snijd in 'linten'.
4. Meng in een kommetje de mayonaise (of yoghurt), limoensap, sojasaus, peper en een scheutje water en klop tot een dressing.
5. Laat de rode bieten uitlekken en snijd in blokjes of plakjes. Verwijder de schil van de avocado en de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes of plakjes. Meng in een kommetje de rode bieten met de avocado en voeg de helft van de sesamzaadjes toe. Schep de rijst in diepe kommen of borden en schik de groenten, avocado, rode biet en de omeletreepjes naast elkaar. Garneer met de gesneden bosui en sesamzaadjes en druppel de dressing eroverheen.

Tip: Het is ook lekker om de sesamzaadjes te roosteren in een droge bakpan. Of de boerenkool lekker 'crispy' te bakken in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

