



255 gram
groenten per
portie *

Shoarma met basmatirijst

en tzatziki

De komkommer is een eenjarige vruchtgroente, die behoort tot de familie van de meloen en de courgette. De komkommer groeit aan een klimplant met grote bladeren. Aan één stengel kunnen maar liefst tientallen komkommers groeien. Door zijn frisse smaak is de sappige komkommer bij ons één van de meest populaire saladegroenten. Maar je kunt er ook mee stoven en bakken. Wij gebruiken 'm voor een heerlijke tzatziki.

Onze biologische komkommers worden geleverd door kwekerij de Noordhoek in Kapelle.

25 min | 612 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	65	130	195	260
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Groene kruiden	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	100	200	300	400
Varkensshoarma	g	100	200	300	400
Yoghurt lactosevrij	g	1	1	1	1
Tomaat	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Citroensap	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 rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet daarna af en zet afgedekt opzij.
2. Schil de komkommer, verwijder met een lepel de zaadlijst en rasp fijn. Doe de komkommerrasp in een zeef en laat het vocht uitlekken. Doe in een kom en pers de knoflook erboven uit. Meng voor de tzatziki de komkommer met de groene kruiden en yoghurt. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
3. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui. Voeg het shoarmavlees en de champignons toe en bak bruin en gaar. Was de tomaat, snijd klein en bak mee.
4. Schep de basmatirijst door de shoarma en serveer de tzatziki saus ernaast.

Tip: Houd je van een beetje pit? Snipper dan een pepertje klein en voeg toe aan de shoarma. Ook lekker met peterselie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

