



## Teriyaki bloemkoolrijst met ei en pinda's

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Teriyaki kennen wij als een Aziatische saus. In Japan is dit een bereidingswijze: teri staat namelijk voor glans en yaki voor bakken. Vandaag brengen we de groenten op smak met deze heerlijke saus.

25 min | 507 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
Wortel	<b>g</b>	100	200	300	400
Prei	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	<b>g</b>	100	200	300	400
Eieren	<b>st</b>	1	2	3	4
Vegan oestersaus	<b>ml</b>	20	40	60	80
Bloemkoolrijst	<b>g</b>	200	400	600	800
Pinda's ongezouten	<b>g</b>	12.5	25	25	50

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
Water	<b>ml</b>	75	150	225	300
Honing	<b>tl</b>	1	2	3	4
Azijn	<b>el</b>	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. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit de olie in een ruime pan en roerbak de groenten ongeveer 10 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe tegen aanbranden en breng op smaak met zout en (chili)peper.
2. Breng intussen een steelpan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat daarna de eieren schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en halveer ze.
3. Verwarm water, honing, azijn en vegan oestersaus in een steelpan en breng aan de kook. Schenk dit heet over de groenten, hussel door elkaar en breng op smaak met zout en (chili)peper. Zet opzij (bijvoorbeeld in de koelkast) totdat de rest van het gerecht klaar is.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bloemkoolrijst in 2-3 minuten beetgaar en lichtbruin. Voeg de bloemkoolrijst toe aan de groenten en schep alles door elkaar. Of serveer naast elkaar. Werk af met de gekookte eieren en fijngehakte pinda's.

*Tip: Voor pittige sambalnootjes: hak de pinda's grof en rooster in een droge bakpan. Zet het vuur uit, voeg op het laatst de sambal toe en hussel door elkaar.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

