



300 gram
groenten per
portie *

Knapperige seitan met broccoli

sinaasappelsaus en rijst

Seitan is een eiwitrijke vleesvervanger gemaakt van tarwegluten. Door zijn stevige structuur en neutrale smaak neemt hij kruiden en marinades goed op. Vandaag gebruiken we seitan die al gemarineerd is met sojasaus. Lekker en makkelijk!

30 min | 685 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
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	1
Seitan gourmet	g	75	150	200	300
Sesamzaadjes	g	5	10	15	20
zelf toevoegen:					
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	3	4
Maizena	el	0.5	1	1.5	2
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 25 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
2. Pel en snipper de knoflook en ui. Schil en rasp de gember. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.
3. Maak de sinaasappelsaus door de sojasaus, knoflook, gember, sinaasappelryasp en -sap te mengen. Mix in een apart kommetje de maizena met water en roer dit door de saus. Breng verder op smaak met peper.
4. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de seitan in 2-4 minuten knapperig. Schep de seitan uit de pan en voeg nog een beetje olie toe. Fruit de ui 2 minuten en voeg daarna de broccoli en paprika toe. Roerbak 4-5 minuten en doe de seitan terug in de pan. Schenk dan de saus in de pan en breng aan de kook totdat er een wat dikkere saus ontstaat.
5. Serveer de rijst met de groente en seitan en strooi de sesamzaadjes erover.

Tip: Je kunt de rijst ook meebakken met de seitan en groenten voor een fried rice.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

