



280 gram
groenten per
portie *

Snelle paksoi stir fry

met bonenrijst en tatsoi

Vandaag maken we een lekker, snel en voedzaam gerecht. De rijst wordt gecombineerd met bonen, waardoor het niet alleen heerlijk vult, maar ook extra vezels en eiwitten levert. De paksoi gaan we roerbakken en aftoppen met sesamzaadjes en verse tatsoi.

20 min | 673 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 snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Mais	<i>g</i>	100	200	300	400
Zwarte bonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Paksoi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	7.5	15	20	25
Tatsoi	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Spoel ook de mais en de zwarte bonen onder de kraan en verwarm 2 minuten met de rijst mee. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper intussen de knoflook en ui. Rasp de gember. Was de paksoi en snijd in stukken.
3. Verhit olie in een wok of bakpan. Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gember en de witte gedeelte van de paksoi toe en roerbak 3 minuten op een hoog vuur. Bak het groene blad nog enkele minuten mee. Breng op smaak met sojasaus en (chili)peper.
4. Serveer de bonenrijst met de paksoi en garmeer met sesamzaadjes en verse tatsoi.

Tip: Voor extra smaak kun je de rijst ook koken in bouillon. Daarnaast ook lekker met sesamololie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

