



Groene sushibowl met kimchi-mayo

omeletreepjes en sesam

Dit gerecht is populair op social media en kun je eigenlijk in allerlei variaties maken: zolang er maar sushirijst en zeewier (en groente) inzitten. Vandaag een groene variant met alleen maar groene groentes. Lekker & gezond! On top: kimchi mayo.

25 min | 701 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
Sushirijst	g	75	150	225	300
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Eieren	st	1	2	3	4
Snack komkommertje	st	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1	2
Kimchi mild	g	25	50	75	100
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Zeewier crisp chili	g	1	2	3	4

zelf toevoegen:

(Rijst)azijn	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	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. Kook de sushirijst in ruim water met en snuf zout in ongeveer 15 minuten beetgaar op zacht vuur. Giet overtollig water af. Meng een beetje (rijst)azijn erdoor en zet afgedekt opzij.
2. Snijd intussen de broccoli in kleine roosjes, en de stronk in kleine stukken. Breng een pan met water aan de kook en kook en stoom of kook de broccoli in 3-5 minuten beetgaar.
3. Kluts de eieren met sojasaus luchtig in een kom. Verwarm olie in een bakpan, bak een omelet en snijd daarna de omelet in reepjes.
4. Snijd de komkommertjes in plakjes. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd in plakjes. Hak de kimchi heel fijn en meng door de mayonaise voor de kimchi-mayo. Je kunt de kimchi ook los bij de bowl serveren, zonder mayonaise.
5. Schep eerst de sushirijst in mooie kommen met erop de groene groenten. Strooi de sesamzaadjes en het verkruimeld zeewier erover en maak af met de omeletreepjes en kimchi-mayonaise.

Tip: Je kunt nu al variëren: rooster de broccoli in de oven, kook het ei in plaats van een omelet en meng de avocado met een beetje yoghurt voor een dressing. Zo wordt dit gerecht nog slanker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

