



Makkelijke roerbak met eiermie en kimchi

met sesam-limoensaus

Dit is zo'n gerecht waar je naar verlangt als je een héél drukke werkdag hebt gehad. Wel even snijden (vers is nu eenmaal lekkerder) en wassen. Dan roerbakken, lekker veel smaak erover en genieten maar.

15 min | 758 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	g	125	250	400	500
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gember	tl	1	2	3	4
Spinazie	g	100	200	300	400
Eieren	st	1	2	3	4
Eiermie	g	85	170	250	340
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Kimchi mild	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	1	1	1
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. Was of schil de wortels en snijd in halve maantjes. Breng een pan met water aan de kook (ook voor de noodles) en kook de wortels 3 minuten. Schep de wortels uit de pan en kook de eiermie 3-4 minuten in dezelfde pan. Giet de eiermie af en bewaar een kopje kookvocht.
2. Pel intussen de ui en knoflook en snijd klein. Schil de gember en rasp of snijd heel klein. Was de spinazie, laat uitlekken en snijd klein. Kluts de eieren. in een bakje.
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan en bak de gekookte wortel, samen met de ui, knoflook en gember 3-4 minuten op hoog vuur. Voeg de geklutste eieren toe en bak kort mee. Voeg de spinazie toe en zet het vuur zacht.
4. Meng ondertussen een beetje kookvocht met het sesamzaad, limoenrasp en -sap en ketjap.
5. Schep de eiermie bij de groente en maak af met de sesam-limoensaus. Er boven op: lekkere kimchi!

Tip: Tip van chef Freya: Kook de eieren, laat schrikken en pel. Leg ze in een dressing van de ketjap, sesam, limoensap en laat ze 1 nachtje staan. Je hebt dan heerlijke ketjap-eieren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

