

Snelle stir fry

met tofu, kimchi en een spiegeleitje

Stir fry, ook wel roerbak genoemd, is een Chinese kooktechniek waarbij gebruik wordt gemaakt van zeer hete olie in een (wok)pan. Hoewel dit gerecht heel oud is (men beweert zelfs 206 voor Christus), is het pas populair geworden toen de mensen zich olie konden veroorloven. Vandaag een stir fry gerecht met champignons en wortel: Chinees met een lokaal tintje!

20 min | 725 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
Bruine rijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Wortel	g	150	300	450	600
Champignons	g	100	200	300	400
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Eieren	st	1	2	3	4
Milde kimchi	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 9-11 minuten gaar. Giet daarna het water af (bewaar een kopje kookvocht) en verdeel op een platte schaal zodat de rijst kan afkoelen.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Snijd de rode peper in flinterdunne plakjes. Snijd de tofu in blokjes. Was of schil de wortel en snijd in reepjes of plakjes. Snijd de champignons in kwarten.
3. Verhit olie in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak vervolgens de rode peper, currypasta, tofu en wortel een paar minuten mee. Voeg de champignons en een scheutje kookvocht toe en roerbak op een hoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Doe de rijst bij de groenten en roerbak het geheel op een hoog vuur. Verhit ondertussen olie in een pan en bak hierin het ei in 4-6 minuten tot een spiegelei.
5. Schep de stir fry in kommen of diepe borden en leg het spiegelei er bovenop. Serveer de kimchi bij het gerecht.

Tip: De smaak van kimchi is best uitgesproken. Proef en gebruik zoveel je lekker vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

