



260 gram
groenten per
portie *

Snelle Indonesische roerbak met seroendeng en een spiegeleitje

Vandaag een super makkelijk en snel recept. Ideaal voor een doordeweekse dag en lekker voor jong en oud. We maken de seroendeng zelf van pinda's, kokoschips en kerriepoeder. Een heerlijke, kruidige en knapperige topping.

20 min | 726 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 rijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Aziatische wokgroenten	g	200	400	600	800
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50
Kokos	g	15	25	40	50
Ei	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Tamari (of sojasaus)	el	1	2	3	4
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 circa 12 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de rode peper klein. Verhit olie in een wok of een diepe bakpan en roerbak de ui, peper en de gesneden groenten op een hoog vuur beetgaar. Het is lekker als de groenten nog knapperig zijn.
3. Voor de seroending hak je de pinda's en kokoschips grof. Bak deze samen in een droge bakpan lichtbruin. Voeg op het laatste moment de kerriepoeder, zout en peper toe en roer om.
4. Doe de voorgekookte rijst in de pan bij de groenten en roerbak nog 5 minuten mee op een hoog vuur. Breng op smaak met sojasaus of tamari.
5. Verhit olie in een bakpan en bak de eieren al dan niet met een hele dooier. Serveer de Indonesische roerbak met een spiegelei en strooi de seroending erover.

Tip: Je kunt seroending ook lekker pittig maken met (een deel van) de rode peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

