



Gerookte haring met rijst

en pittige limoen-wortelsalade

Vandaag een lekker makkelijk en snel gerecht op het menu. Haring is een gezonde, vette vis en lekker vol van smaak. Onze haring wordt gevangen in een duurzame visserij in de Noordoost-Atlantische Oceaan en is MSC-gecertificeerd. Al meer dan 100 jaar rookt de familie Klooster met liefde en passie hun vis op beukenhout. Het resultaat? Een heerlijke, unieke rooksmak bij elk visje!

30 min | 787 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	2	3	4
Doperwten	<i>g</i>	100	200	300	350
Gerookte haringkoninkje	<i>g</i>	120	240	360	480
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	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 20-25 minuten gaar. Giet af en zet opzij.
2. Schil of was de wortels en rasp met een grove rasp. Pel en snipper de rode ui.
3. Snijd de rode peper fijn. Rasp de schil van de limoen en pers het sap uit in een kom. Schil de gember en rasp erboven uit. Hussel de sojasaus, rode peper, geraspte wortel en de helft van de rode ui erdoor en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de overgebleven ui 2 minuten. Voeg de uitgelekte doperwten en de rijst toe en roerbak nog 3 minuten op een middelhoog vuur.
5. Maak de haring schoon en pluk in stukjes. Serveer de gebakken rijst met de wortelsalade en verdeel de gerookte haring en koriander erover.

Tip: Beetje saus nodig? Meng een beetje yoghurt (of mayo) met limoensap en koriander en verdeel deze over het gerecht!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

