



400 gram
groenten per
portie *

Gewokte andijvie

met pinda's en basmatirijst

Andijvie werd al door de Romeinen gegeten en is familie van de witlof. De groente heeft zijn bittere smaak te danken aan verschillende plantenstoffen. Deze stoffen helpen de lever met ontgiftingsprocessen. Verder helpt andijvie om de leverwerking goed te houden, pijn te bestrijden en het werkt kalmerend. Ook bevat de groente veel vitamine A, vitamine K, foliumzuur, mangaan en antioxidanten.

25 min | 552 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	65	130	195	260
Andijvie	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gember, rasp	<i>tl</i>	1	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	200	300
Taugé	<i>bakje</i>	0.5	0.5	1	1
Pinda's	<i>g</i>	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Sojasaus (of tamari)	<i>ml</i>	1	1	2	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 aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de andijvie grondig en snijd klein. Schil en rasp de gember en snijd de rode peper en knoflook heel fijn. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Verhit olie in een ruime wok of bakpan. Bak de champignons, knoflook, gember en rode peper 2 minuten. Voeg een handje andijvie toe en laat het slinken. Voeg steeds een handje andijvie toe, totdat alles geslonken is. Breng op smaak met sojasaus (of tamari), zout en peper.
4. Breng intussen water aan de kook. Spoel de taugé in een zeef onder de kraan en blancheer de taugé door kokend water erover te gieten. Spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt. Voeg de taugé de laatste minuut toe aan de pan en wok nog kort mee.
5. Hak de pinda's grof (Heb je een glutenallergie? Spoel de pinda's dan eerst onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen). Serveer de gewokte andijvie met de volkoren basmatirijst. Garneer met de gehakte pinda's.

Tip: Ook lekker met stukjes peer erdoor.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

