



Snelle nasi met pindasaus

roebakgroenten en adukibonen

Nasi goreng is een gerecht dat iedereen wel kent. Vaak simpelweg nasi genoemd, wat eigenlijk alleen 'rijst' betekent. Nasi goreng betekent 'gebakken rijst'. Bij ons wordt nasi goreng als avondmaaltijd gegeten. In Indonesië eten ze het vaak als ontbijt, gemaakt met restjes van de vorige dag. Wij serveren de nasi vandaag met pindasaus en adukubonen.

25 min | 781 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>	65	130	195	260
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Witte kool, gesneden	<i>g</i>	100	200	300	400
Pindakaas	<i>el</i>	3	6	9	12
Adukibonen	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	2	3
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	2	3
Sojasaus (of tamari)	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Plantaardige melk (of water)	<i>ml</i>	75	150	225	300
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat de rijst afkoelen op een plat bord of een platte schaal.
2. Was of schil de wortel en snijd klein. Snijd de prei in ringen en spoel grondig in een zeef onder de kraan. Verwarm olie in een grote bakpan of wok en roerbak de wortel samen met de prei en gesneden witte kool op een hoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met komijnpoeder en eventueel met peper.
3. Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de volkoren basmatirijst met de sojasaus op een middelhoog vuur. Schep of schud de rijst regelmatig om. Spoel de adukibonen in een zeef onder de kraan. Bak ze met de rijst mee.
4. Verwarm de pindakaas in een steelpan en voeg de plantaardige melk (of water) en sambal toe. Gebruik net zoveel vocht, totdat je een mooie gladde saus krijgt.
5. Roer de gebakken rijst, adukibonen en groenten door elkaar. Serveer met de pindasaus

Tip: Ook lekker met gefrituurde uitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

