



0 gram
groenten per
portie *

Friszoete kip mango

met volkoren basmatirijst en komkommer

Vandaag een heerlijk friszoet gerecht met kip en mango op het menu! Het vruchtvlees van mango is sappig, zacht en zoet van smaak. Het is geen probleem als de mango nog niet helemaal rijp is, tijdens het verwarmen wordt de mango ook zacht en zoet. Wist je dat een mangoboom altijd groen blijft en meestal mooie bloesem draagt, waar honing van gemaakt kan worden? Een bijzondere vrucht die verrassend lekker is in een hartig gerecht!

25 min | 673 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	g	65	130	195	260
Rode ui	st	1	1	2	2
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Mango	st	1	1	1	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Gemengde kiemen	g	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Tamarisauis (of sojasaus)	el	0.5	1	1.5	2
Sweet chilisaus	el	1	2	3	4
Bakolie	el	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 water aan de kook voor de volkoren basmatirijst. Spoel de rijst goed af onder de kraan, gebruik bijvoorbeeld een zeef. Kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de komkommer, snijd in de lengte doormidden en schraap het vruchtvlees met een lepel eruit. Snijd de komkommer vervolgens in dunne reepjes.
3. Schil de mango en snijd in reepjes. Marineer de kipblokjes in tamarisauis en sweet chilisaus. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de kipfilet 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Bak de ui, mango en komkommerstukken 1-2 minuten met de kip mee.
4. Breng water aan de kook voor de taugé. Blancheer de taugé door kokend water erover te gieten. Spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt. Voeg op het laatst de taugé toe aan de pan en wok kort mee.
5. Serveer de friszoete kip mango met de volkoren basmatirijst.

Tip: Lekker met vers limoensap en rode chilipeper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

