



240 gram
groenten per
portie *

Bowl met kip, parelgerst

kleurige groente en gemarineerde taugé

Het is heel erg leuk om gerechten te serveren in een bowl oftewel een kommetje. Wij kiezen vandaag voor een combi van koude en warme ingrediënten. De frisse en knapperige taugé marinieren we in een zoetzure saus. Onze biologische taugé wordt geleverd door kiemerij de Peuleschil in Rottevalle.

30 min | 688 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

Parelgerst	g	65	130	195	260
Taugé	bakje	0.25	0.5	0.75	1
Honing	st	0.25	0.5	0.75	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1	2
Gele paprika	st	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Water	ml	100	200	300	400
Azijn	el	1.5	3	4.5	6
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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 en kook de parelgerst in circa 20 minuten beetgaar (of kook de parelgerst in bouillon). Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Spoel de taugé in een zeef onder de kraan en doe in een kom. Verwarm het water met azijn en honing in een steelpan totdat de honing is opgelost (pas op voor de 'zure' damp) en schenk over de taugé. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de kipdijbeenfilet bruin en gaar. Breng op smaak met sojasaus, zout en (chili)peper en schep uit de pan.
4. Was de courgette en paprika en snijd klein of in repen. Gebruik de bakpan van het vlees om de groenten te roerbakken.
5. Schep de parelgerst in mooie kommen en schik alle ingrediënten daar bovenop. Gebruik de zoetzure saus van de taugé als frisse dressing.

Tip: Gebruik citroensap in plaats van azijn. Ook lekker met een beetje zoetzure chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

