



250 gram
groenten per
portie *

Snelle nasi met satésaus

roebakgroenten en krokante uitjes

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. Dankzij de voorgesneden nasigroenten staat dit gerecht razendsnel op tafel.

20 min | 832 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	75	150	225	300
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Bami-/nasigroenten	g	100	200	300	400
Adukibonen	g	100	200	300	400
Pindakaas	el	2	4	6	8
Gebakken uitjes	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Melk	ml	75	150	225	300
Komijnpoeder	tl				
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 in een zeef af onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat de rijst afkoelen op een plat bord of een platte schaal.
2. Laat de adukibonen uitlekken in een zeef en spoel af onder de kraan. Verwarm bakolie in een grote koekenpan of wok en roerbak de adukibonen samen met de nasigroenten op een hoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met de komijnpoeder en eventueel met peper.
3. Verhit bakolie in een andere koekenpan en roerbak de volkoren basmatirijst met de sojasaus op een middelhoog vuur. Schep of schud de rijst regelmatig om.
4. Verwarm de satésaus in een steelpan en voeg melk (of water) toe. Gebruik net zoveel vocht, totdat je een mooie gladde saus krijgt.
5. Roer de gebakken rijst en groenten door elkaar. Serveer met de satésaus en gebakken uitjes.

Tip: Het is ook erg lekker om de satésaus te verdunnen met kokosmelk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

